

PANSPORT

BILTEN

NAPOMENA: Pansport zadržava pravo korekcije cene i izmene akcijske ponude. Akcije važe dok traju zalihe.

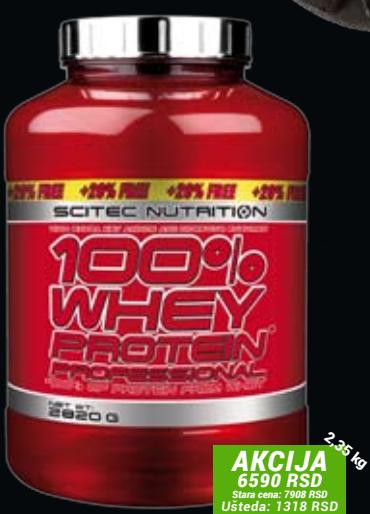
BESPLATAN PRIMERAK

IZDANJE JUL-AVGUST 2017



**Protein grašak? Nije Whey?
ZAŠTO?**

**SCITEC
NUTRITION**
**za vašu
bolju formu**



AKCIJA
990 RSD
Stará cena: 1190 RSD
Ušteda: 200 RSD

**BODYBUILDING
ŠAMPION**

*Pan Intervju sa
VLADICOM
JOVANOVIĆEM,
Međunarodnim i državnim
šampionom u bodibuildingu*

Trenirajte i tokom leta



PANSPORT
www.pansport.eu



Aleksandra Simić -
diplomirani hemičar



Momir Iseni
-fitness i motivacioni
trener, nutricionista (ISSA)



Dušan Miletić
- WUAP/AWPC svetski prvak
u powerlifting-u i evropski
prvak u benchpress-u



Dijana Đajić
- vicešampion u bikini
fitnessu



Nemanja Nikolić
- MMA prvak Srbije kao
i visestruki prvak Srbije
u Luta Livre-Greplingu i
Brazilskoj Džiju Džici



Radmila Jovanović
- diplomirani inženjer
tehnologije



Dr Slaviša Stojić - lekar,
savetnik za ishranu



Nenad Kolev
- državni šampion u
bodybuilding-u



Milan Savić
višestruki prvak države u
bodybuilding-u



Igor Jevtić
- šampion Balkana u
kategoriji Men Phyzique

NOVA PS PRODAVNICA

Ovom prilikom želimo sa zadovoljstvom da Vas obavestimo da je 15.5.2017. godine otvoren još jedan Pansportov maloprodajni objekat u Beogradu. Radnja se nalazi u ulici Vojvode Stepe 202. Kontakt telefon: 011/39-62-523 i 069/80-82-702.

Pozivamo sve cenjene kupce da nas posete, a mi ćemo se potruditi, kako širokim assortimanom preparata i opreme, tako i ljubaznim i stručnim osobljem, da opravdamo Vaše poverenje.

U slučaju da nas ne možete naći tu je naša Pansport maskota da Vas uputi.

Dobrodošli!



8. NOĆNI MARATON

Osmi po redu Noćni maraton održan je 24.6.2017. godine u Novom Sadu. Preko 1300 učesnika iz svih krajeva Srbije, regionala pa i šire, stazom Sunčanog keja trčalo je 3 trke: marton (42,2 km), polumaraton (21,1 km) i minimaraton (7 km).

Pansport se i ove godine našao kao sponzor ove predivne manifestacije. Sa zadovoljstvom smo bili podrška trkačima. A najboljima smo obezbedili i poklon pakete.



Pratite nas na oficijalnoj
facebook fan stranici!
www.facebook.com/Pansport
i učestvujte u
nagradjnim igrama



@pansport_suplementacija



Subscribe to
Our YouTube



SADRŽAJ

- 3 PANSPORT Forum
- 4-5 Akcije i super ponude
- 6-7 PANPOWER
- 8 Kutak iz teretane
- Trenirajte i tokom leta
- 9 Scitec Nutrition za vašu bolju formu
- 10-11 Preporučeno iz PANSPORT-a
- Elite Whey Protein
- Creatine Monohydrate
- Whey Shake
- 12-13 PAN intervju
- Medunarodni i državni šampion u
bodybildingu - Vladica Jovanović

- 14-15 Preporučeno iz PANSPORT-a
- Glutamin za brži napredak vaših mišića
- Protein grška? Nije Whey? Zašto?
- 16-19 Preporučeno iz PANSPORT-a
- Inkospor - Activ Pro 80
- EFX Kre-Alkalyn
- Prirodnji izvor zdravlja, snage i energije sa nadmorske visine preko 3500
- 20 Biotech USA
- 21 Saveti lekara
- Adrenalin zamor - Ima li leka?
- 22 Motivacija
- Nemoguće ne postoji

PANSPORT FORUM

www.pansport.rs/forum

Zajedno rešavamo sve vaše nedoumice u vezi sa ishranom, suplementacijom, treningom. Takođe, pomoći ćemo vam da nađete najbolje rešenje za lečenje sportskih povreda. Uz naše savete i diskusijom sa drugim forumašima, put do ostvarenja vaših ciljeva biće znatno olakšan.

Aktuelno na forumu:

Stamen Randjelovic-Pansport Spartanac!

Snaga, izdržljivost, upornost... Spartan race! Saznajte kako je to biti Spartanac!



Trening Kamp na Fruškoj Gori-COMBAT FIT BOOTCAMP V!

16-18.6.2017. na Fruškoj gori, održan je BOOTCAMP V u organizaciji Marka Vlajića, člana panspot tima. Kamp je protekao odlično, savladali smo na prvom mestu sve vremenske uslove i pomerili zonu komfora. Imali smo rane jutarnje treninge u prirodi i svežem vazduhu, zatim poligon koji je uključivao vežbe snage i gađanja iz raznog oružja

Ženski kutak

Treninzi za pripadnice lepšeg pola

- Trening saveti Katarine Peruničić
- Pilates lopta u vežbama za gluteus i zadnju ložu - vežbe Aleksandre Aranitović

I još mnogo toga saznajte, podelite i pitajte na forumu Pansporta.

Tim Pansport foruma:



Istaknuti članovi forum tima su:



Ostali članovi forum tima su:

Robert Petrović, Nenad Kolev, Milan Gvozdenović, Aleksandar Kukolj, Igor Jevtić, Muris Bašagić, Bane Božić, Miki Mihajlović, Katarina Peruničić, Nemanja Nikolić, Dijana Džajić, Vladica Jovanović.

PRUŽITE VAŠIM VEŽBAČIMA SPECIJALNI TRETMAN



Frižider sa energetskim i proteinским čokoladicama i napicima...



...brendiranje vaše teretane.
I još mnogo toga!



**POSTANITE DEO PANSPORT TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE.**

Kontakt: prodaja@pansport.eu ili 021/820-243, lok. 112

AKCIJE I SUF

NUTRIBOLICS MASS FUSION + SHAKER

POMAŽE U DOBIJANJU TELESNE I MIŠIĆNE MASE

Kao podršku svima koji teško dobijaju telesnu masu, Nutribolics je kreirao odličan gejner pod nazivom Mass Fusion.

Preporučena upotreba: Razmutiti sadržaj jedne doze (tri merice 235g) u 3-6 dl hladne vode ili mleka, u zavisnosti od željene gustine. Piti 2 puta dnevno po 1 dozu - prvu u toku jutra između dva obroka, a drugu u toku dana kao užinu između obroka.



125 g
Super ponuda
7290 RSD

ISOSTAR HIGH ENERGY BAR

DESERT ZA POVEĆANJE ENERGIJE

Isostar High Energy Bar sadrži mešavinu prostih i složenih ugljenih hidrata koji će vam omogućiti više energije tokom napornih treninga, kao i bržu obnovu glikogena (rezervi ugljenih hidrata u mišićima) nakon aktivnosti ili treninga.



Može se kombinovati sa Hydrate & Perform Drink u toku treninga ili Isostar Energy gel u trenutku najveće iscrpljenosti ili pre treninga.



SCITEC NUTRITION TAURINE

USLOVNO ESENCIJALNA AMINO KISELINA

Slično kreatinu vezuje vodu u mišićnim ćelijama, što povećava njihovu zapreminu i snagu.

Preporučena upotreba: Po 1 kapsulu pre i posle treninga, na prazan stomak, i između obroka.



90 kaps.
Super ponuda
890 RSD

BIOTECH USA ZERO BAR

PROTEINSKA ČOKOLADICA

Kvalitetnih proteina možete rešiti sa Zero Bar proteinskom čokoladicom, jer protein doprinosi rastu i održavanje mišića, i normalno održavanje strukture kostiju.



Preporučena upotreba: Jedna štanglica pre ili nakon treninga ili u toku dana.

Ukus: Čokolada, kajsija i kapučino

TWINLAB B-12 DOTS

500 mcg VITAMINA B-12 PO PASTILICI ZA REGENERACIJU JETRE, PREVENCIJU STERILITETA; SA C VITAMINOM IMA ANTIKANCEROGENU FUNKCIJU



AKCIJA
1100 RSD
Stará cena: 1220 RSD
Ušteda: 120 RSD

Vitamin B-12 ili kobalamin (cijankobalamin) je neophodan za normalan rast i razvoj, nervni sistem, zdravu jetru, energetski metabolizam i dr. Nalazi se isključivo u hrani životinjskog porekla, ali se u velikoj meri uništava prilikom pripremanja hrane, stoga je suplementacija ovim vitaminom izuzetno poželjna. Učestvuje u metabolizmu masti i ugljenih hidrata i u sintezi proteina.

Preporučena upotreba: Odrasli 1 pastila dnevno. Pastilu rastopiti pod jezikom, ne gutati.



BIOTECH USA 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ČIST KREATIN MONOHIDRAT ZA POVEĆANJE MIŠIĆNE SNAGE I IZDRŽLJIVOST



500 g
Super ponuda
1350 RSD

Brojna istraživanja su dokazala kako kreatin monohidrat uspešno povećava snagu i pomaže povećanju mišićne mase. Može se reći da je kreatin monohidrat jedan od najpopularnijih i najdelotvornijih suplemenata među sportistima.

100 % Creatine Monohydrate za povećanje mišićne snage, za povećanje mišićne izdržljivosti, čist kreatin monohidrat

Preporučena upotreba: Uzimati 1 kašičicu (5 g) dnevno sa 500 ml vode. Tokom dana piti najmanje još 2 l vode. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

BIOTECH USA TRIBULUS MAXIMUS

PRIRODNI PODSTICAJ ZA LUČENJE TESTOSTERONA



90 tab.
Super ponuda
1990 RSD

Tribulus Maximus sadrži ultra dozu tribulusa od 1500 mg sa 90 % saponinom, koja dovodi do prirodног povećanja nivoa testosterona. Podizanjem nivoa testosterona dolazi do povećanja snage, mišićne mase, smanjenje telesnih masti, bolje potencije.

Preporučena upotreba: Uzimati jednu dozu (1 tabletu) dnevno.

BIOTECH USA HYPER MASS 5000

SISTEM ZA POVEĆANJE TELESNE I MIŠIĆNE MASE KAO I BRZ OPORAVAK NAKON NAPORNIH I INTEZIVNIH TRENINGA

Hyper Mass 5000 je pravo rešenje za sve one koji naporno treniraju te im je potrebno brzo apsorbovanje amino kiselina, kao i dovoljne količine ugljenih hidrata. Posebno pomaže onima koji teško dobijaju na telesnoj masi jer ne unose dovoljan broj kalorija iz čvrste hrane ili imaju veoma brž metabolism.

Preporučena upotreba: Dobro razmutiti 1 mericu (oko 65 g) prašku u 450 ml obranog mleka ili vode. Koristiti 2 puta dnevno, između obroka. U danima treninga, popiti jedan napitak odmah posle treninga. Pripremati neposredno pre konzumiranja!



4 kg
Super ponuda
4690 RSD

SCITEC NUTRITION L-GLUTAMINE

ZA BRŽI OPORAVAK I ZAŠTITU OD RAZGRADNJE MIŠIĆA



600 g
Super ponuda
3330 RSD
300 g
Super ponuda
1880 RSD

Ubrzava celokupni telesni oporavak igrajući naročito važnu ulogu u obnovi i izgradnji mišićne mase. Stimuliše lučenje prirodnog hormona rasta i u sadejstvu sa insulinom, povećava obim mišićnih ćelija.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 porciju dnevno sa vodom ili nekim drugim nemasnim napitkom nakon treninga a pre obroka.

PER PONUDE

SCITEC NUTRITION MEGA ARGININE

1300 mg ARGININA PO KAPSULI

Arginin ima dokazanu funkciju prokursora azot-oksida ili popularno „NO“ u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova (vazodilataciju) i, samim tim, povećan protok krvi kroz mišić i povećanje priliva hranjivih materija u mišić.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 kapsulu 30 minuta pre treninga. Za maksimalne rezultate uzmite 1 dodatnu nakon buđenja.



90 kaps.
Super ponuda
2280 RSD

INKOSPOR L-KARNITIN KONCENTRAT

POBOJŠAVA SPORTSKE PERFORMANSE I METABOLIZAM MASTI



Super ponuda
1990 RSD

L-karnitin je karboksilsna kiselina, a prisutan je u gotovo svim ćelijama organizma. Osnovna uloga mu je učešće u metabolizmu masti i oslobađanju energije, što je od naročite važnosti za srčani i skeletne mišiće. Dovodi do smanjenja telesnih masti, većeg korišćenja masnih kiselina i štednje glikogena, poboljšanja aerobne sportske aktivnosti i vazodilatacije (širenje krvnih sudova) u perifernim tkivima.

Preporučena upotreba: 15 ml preparata (3 pritiska na pumpicu) dnevno popiti čisto ili razmućeno u 250 ml vode, poželjno pre vežbanja. Pre upotrebe dobro promučkati.

SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN

ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT PROTEINA SURUTKE VISOKOG KVALITETA

Sadržaj 100 % Whey Protein-a je unapređen dodacima ultrafrakcije iz proteina surutke i enzimski je prečišćen.

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga.



500g
Super ponuda
1590 RSD

INKOSPOR ENERGY GEL

GEL ZA POVEĆANJE ENERGIJE



ŠOK AKCIJA
70 RSD
Stara cena: 120 RSD
Ušteda: 50 RSD

Energy gel potpomaže bržu dostavu kiseonika i ugljenih hidrata u mišiće čime podstiče širenje krvnih sudova.

Preporučena upotreba: Razblažiti sadržaj jedne kesice sa 250 ml vode.

Ukus: Narandža

Kratak rok trajanja

NATROL

SUPLEMENTI ZA BOLJE OPŠTE ZDRAVLJE

Jači imunitet, podrška radu kardio-vaskularnog i nervnog sistema, kao i digestivnog trakta su zadaci koje je Natrol Inc. postavio kao misiju u proizvodnji dodataka ishrani. Postavljene zadatke Natrol Inc. već dugi niz godina ostvaruje na zadovoljstvo svih koji su odlučili da iskoriste blagodeti koje nude suplementi ovog proizvođača.



200 kapsula
Super ponuda
2190 RSD



180 tableta
Super ponuda
1640 RSD



90 gelkapsula
Super ponuda
1100 RSD



60 tableta
20x
Super ponuda
1260 RSD



180 kapsula
Super ponuda
1990 RSD

SCITEC NUTRITION AMINO 5600

SPEKTAR AMINO KISELINA PROIZVEDEN IZ PROTEINA SURUTKE



500 tab.
Super ponuda
2480 RSD

Za maksimalnu podršku izgradnji mišića i njihovoj zaštiti od razgradnje tokom dužih treninga ili dijeti.

Preporučena upotreba: Uzmite 1 dozu, pre ili nakon treninga, ili pred spavanje.

SCITEC NUTRITION 100 % CREATINE MONOHYDRATE

ZA SNAGU, IZDRŽLJIVOST I MIŠIĆNU MASU



500g
Super ponuda
1250 RSD

Uz kvalitetnu ishranu dovodi do povećanja sposobnosti koje se razvijaju u toku treninga.

Preporučena upotreba: Uzimati 1 porciju dnevno na prazan stomak, nakon treninga. Piti 400 ml tečnosti. Pripremati neposredno pre konzumiranja.

PROLAB CREATINE MONOHYDRATE

MIKRONIZOVAN KREATIN - BOLJA RASTVORLJIVOST I APSORPCIJA



300g
AKCIJA
990 RSD
Stara cena: 1190 RSD
Ušteda: 200 RSD

Kreatin je supstanca koju ljudsko telo prirodno proizvodi kao izvor energije za mišiće, pospešuje obnovu ATP-a koji se koristi prilikom rada mišića, te se njegovom suplementacijom ostvaruje u „produženi rad“ tj. veća snaga i bolja izdržljivost.

Preporučena upotreba: 1 dozu (5 g - 1 kafena kašičica) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napotkom. Konzumirati jednom dnevno. Pripremati neposredno pre konzumiranja.



SCITEC NUTRITION 100 % WHEY PROTEIN PROFESSIONAL



VISOKOKVALITETNI MIKS KONCENTRATA I IZOLATA PROTEINA SURUTKE



AKCIJA
6590 RSD
Stara cena: 7900 RSD
Ušteda: 1318 RSD

Protein iz surutke ima najbolji aminokiselinski profil i veću koncentraciju (25 %) BCAA od bilo kog drugog proteininskog izvora. Aminokiselinski sastav ovog preparata zasniva se na 47,5 % tzv. anaboličkih amino kiselina razgranatog lanca (BCAA, arginin, glutamin, tirozin).

Preporučena upotreba: 1 porciju (30 g) pomešati sa 250 ml vode ili obranog mleka i konzumirati nakon završetka treninga.



PANPOWER ITAČKA

Iako smo svi različiti i imamo različite potrebe, postoje principi koji važe za sve - tako je i sa ishranom. Kako bi normalno funkcionišao, neophodno je svakodnevno uneti određenu količinu nutrijenata (makro - proteini, masti i ugljeni hidrati i mikro - vitamini i minerali) u organizam. Nažalost, savremen način života znatno je doprineo tome da ne vodimo dovoljno računa o ishrani - nije toliko raznovrsna koliko bi trebala da bude. Ako ovome dodamo činjenicu da je hrana koju proizvodimo zbog zagađenosti vode, zemljišta i vazduha znatno siromašnija nutrijentima nego pre nekoliko decenija, lako je pretpostaviti da ih naš organizam ne dobija u dovoljnoj količini. Koliko je jednom organizmu potrebno nutrijenata zavisi od mnogo faktora - starosne dobi, pola, fizičke aktivnosti...

Dakle, svakodnevno treba unositi dovoljno kvalitetnog „goriva“ u organizam, a ako smo fizički aktivni, potrebe se uvećavaju.

Neminovno je da se pre svega dotaknem priče o proteinima, koji ulaze u sastav svake ćelije u organizmu. Ne postoji tekst o proteinima u kome se ne spominju anabolizam i katabolizam. *Anabolizam* predstavlja izgradnju složenih jedinjenja iz prostih, uz potrošnju energije (npr. sinteza proteina), dok su *katabolizam* reakcije razgradnje složenih jedinjenja na prosta, uz oslobođanje energije, a pripadaju mu procesi kao što su disanje, varenje i dr. To znači da se svakodnevno odvijaju reakcije anabolizma, ali i katabolizma. Ako želimo dodatno da povećamo izgradnju, a ovom prilikom mislim na povećanje mišićne mase, organizmu moramo dati dovoljno gradivnog materijala (proteina i amino kiselina). Kako je teško uneti sve potrebne nutrijente u dovoljnoj količini, dodaci ishrani postali su deo svakodnevnog života.

Molekul proteina je sastavljen od amino kiselina. Ako ih naš organizam proizvodi zovemo ih neesencijalnim. Ako, pak ne, unosimo ih ishranom, a zovemo ih esencijalnim. I na kraju, imamo amino kiseline koje su neesencijalne, ali ih iz nekog razloga organizam ne može stvoriti koliko je potrebno, te postaju uslovno esencijalne. Ako posmatramo protein kao proizvod čiji su sastojci amino kiseline, kvalitetan proizvod je onaj koji sadrži sve sastojke u adekvatnoj količini. Ako nešto nedostaje, to nije dobar proizvod. Zbog toga je važno voditi računa da su sve amino kiseline u nama potrebnoj količini. Protein surutke ima najveću biološku vrednost, najbrže se usvaja, a aminoproteinski sastav mu je takav da ga zovu kompletan protein.

POWER WHEY ISOLATE

POWER WHEY ISOLATE bez laktoze je visokokvalitetna mešavina proteina surutke, pre svih izolata i hidrolizata, koji su dve najčistije forme proteina. Nudimo vam dva klasična ukusa ovog proizvoda: vanilu i čokoladu u pakovanju od 3 kg. Sadrži sve esencijalne amino kiseline, a posebno je bogat aminokiselinama razgranatog lanca (BCAA) koje u značajnoj meri učestvuju u izgradnji proteina, te sprečavaju katabolizam, a tokom intenzivne fizičke aktivnosti mogu poslužiti kao izvor energije za skeletne mišiće.



Super ponuda
6190 RSD

POWER BCAA 2:1:1

POWER BCAA 2:1:1 (400 g, 1 kg) je jedan od dodataka ishrani koji je neophodan u svakodnevničici jednog sportista. Odnos 2:1:1 znači da će porcijom od 5 g BCAA uneti 2,5 g L-leucina i po 1,25 g L-izoleucina i L-valina.

Zašto je to bitno? Jer 8% svih amino kiselina u strukturi čini baš leucin, ako ga ne unesemo dovoljno, izgradnja proteina će stati.



Super ponuda
4490 RSD

Super ponuda
2360 RSD



POWER LEUCINE

POWER LEUCINE će takođe poslužiti i kao dodatni izvor energije koji se konvertuje u glukozu brže od preostale dve BCAA, a pakovanje od 300 g će vam obezbediti 120 porcija.



Super ponuda
2120 RSD

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoraciti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.





**Super ponuda
3590 RSD**



**Super ponuda
2270 RSD**

POWER GLUTAMINE

Polako postaje jasno da je pri povećanim naporima potrebno dodatno unositi esencijalne nutritijente.

Zašto smo onda stvorili instantizovani, lako rastvorljiv **POWER GLUTAMINE** (500 g i 1 kg)? Neesenijalna amino kiselina koja pospešuje izgradnju čiste mišićne mase, ali koju naš organizam sam stvara. Da, ali se pri povećanim naporima njegova potrošnja ubrzava i tada glutamin postaje uslovno esencijalan, a da bi telo bilo u stanju anabolizma, glutamina ne sme nedostajati.

PANPOWER ima još jednu amino kiselinu u svom spektru. Neproteinska amino kiselina koja poboljšava sportske performanse, smanjuje stvaranje mlečne kiseline, te doprinosi ubranom oporavku nakon treninga.

POWER CREATINE POWER PROTEIN

POWER CREATINE je 100% kreatin monohidrat, a pakovanje od 1 kg obezbediće vam 200 porcija. Ako vam je potrebno sporije otpuštanje amino kiselina, odličan izbor je **POWER PROTEIN** (800 g i 2,27 kg), blend koncentrata surutke, mlečnog proteina i izolata goveđeg proteina koji uz dodatak peptida glutamina hrani vaše mišiće u dužem vremenskom periodu. Cokolada-lešnik, jagoda-bela čokolada, kolačići i krem - o ukusima se ne raspravlja, a nećete pogrešiti koji god da izaberete.



**Super ponuda
1890 RSD**

**Super ponuda
1990 RSD**

**Super ponuda
4970 RSD**

PANPOWER dodaci ishrani su kao podrška i partner u teretani i na terenu pre svega namenjeni sportistima i rekreativcima čije su nutritivne potrebe veće nego kod ljudi koji nisu fizički aktivni. podrška i partner u teretani i na terenu.

I zato
PANPOWER ITAČKA



GRENADE®
50 CALIBRE
PRE-WORKOUT
DEVASTATION

BERRY BLAST LEMON RAID KILLA COLA

GRENADE®
50 CALIBRE
PRE-WORKOUT
DEVASTATION

20 SERVINGS LEMON RAID STRENGTH ENERGY AND ENDURANCE

**Super ponuda
2590 RSD**

**EKSPLOZIVNA SNAGA,
ENERGIJA I
IZDRŽLJIVOST**

5

TRENIRAJTE I TOKOM LETA

Morate priznati da tokom leta nije lako trenirati, čak i pored klima i ventilacije u teretanama veoma često bude zagušljivo i veoma neprijatno za trening. Zbog visokih temperatura teretane uglavnom budu prazne tokom dana (neke od njih imaju dvokratno radno vreme tokom leta) pa u večernjim časovima budu velike gužve koje dodatno pogoršavaju situaciju. Mnogi zbog toga prestaju sa treninzima tokom leta ali vi nemajte gubiti motivaciju već se izborite sa tim. Znam da je mnogo prijatnije vreme provoditi na bazenima i raznim kupalištima ali izdvojte malo vremena i za trening, barem dva do tri puta nedeljno.

Treninzi

Ono što većini vežbača predstavlja problem je unos hrane tokom leta, obično je jako teško uneti dovoljnu količinu hrane zbog slabijeg apetita. To je u neku ruku i dobra stvar, s obzirom na to da je u tom periodu vežbačima glavni cilj skidanje kilograma i smanjenje procenta masti. Ono o čemu trebamo voditi računa je mišićna masa koju smo gradili tokom cele godine. Zbog slabije ishrane i veće fizičke aktivnosti tokom dana potrebno je mišićima dati odgovarajući stimulans kako ne bi došlo do njihove razgradnje. Tu glavnu ulogu ima trening



sa tegovima. Kao što sam već pomenuo dovoljno će biti dva do tri treninga u toku nedelje, ti treninzi trebaju biti bazirani na manjem broju ponavljanja i na korišćenju većih težina. Ovo pravilo za veće težine se uglavnom odnosi na složene višezglobne vežbe koje se izvode sa tegovima, dok kod izolacionih vežbi možete zadržati veći broj ponavljanja i manje opterećenje. Ako je u vašoj teretani previše vruće slobodno napravite duže pauze izmedju serije, duže pauze će biti potrebne i kako bi ste mogli da radite sa većim težinama. Trening možete odvojiti na trening gornjeg i trening donjeg dela tela. Prvi trening bazirajte na čučnjevima, mrtvom dizanju i raznim varijacijama iskoraka. Na drugom treningu radite bench press, stojeći potisak zajedno sa zgibovima i veslanjima u pretklonu. Izolacione vežbe za ruke i ramena možete ubaciti u ovaj trening ali i ne morate. Ako mislite da je za vas dva treninga malo, ubacite još trening u toku nedelje. Ja bih vam preporučio da ostanete na dva treninga, a slobodno vreme iskoristite na plivanje jer se i to može smatrati kao odličan vid treninga.

Suplementacija u toku leta

U toku treninga trudite se da unosite dovoljno tečnosti kako bi se rehidrirali. Veoma dobra stvar za rehydrataciju tokom treninga predstavljaju izotonici napici koji pored toga što nadoknađuju izgubljene elektrolite imaju veoma prijatne i osvezavajuće ukuse. To je sve što vam je potrebno od suplementa u toku ovog perioda, a pri tom je cena veoma povoljna. Ako ste ipak od onih koji i tokom leta treniraju istim žarom kao i tokom ostatka godine onda možete koristiti i druge suplemente. Kreatin i protein su standardno dobra kombinacija ali ako ste na nekoj dijeti i naporno trenirate preporučio bih vam da uzimate glutamin i BCAA. Što se tiče NO reaktora i kofeina mislim da za tim nema potrebe u ovom periodu jer se može desiti da vam više smetaju nego što će biti koristi od njih.

Kada sve sumiramo, nemajte u potpunosti izbaciti trening sa tegovima već samo smanjite broj treninga. Provedite što više vremena plivajući i trčeci u prirodi i vodite računa da budete dobro hidrirani ne samo u toku treninga već i tokom ostatka dana.

Primer treninga:

- Čučanj 5-8 serija, 5-8 ponavljanja
Rumunsko mrvto dizanje 4 serije, 10 ponavljanja
Iskorak 4 serije, 10 ponavljanja
Nožni pregib na trenažeru 4 serije, 10 ponavljanja
Podizanje na prste 3 serije, 20+ ponavljanja
- Bench press 5-8 serija, 5-8 ponavljanja
Kosi potisak bućicama 4 serije, 10 ponavljanja
Zgibovi 5 serija, do otkaza
Veslanje u pretklonu 4 serije, 10 ponavljanja
Letenje za srednje rame 4 serije po 12 ponavljanja



SCITEC NUTRITION

za vašu bolju formu

ZMB6

Pre nego što sam doživeo tešku saobraćajnu nezgodu čuo sam da ovaj preparat i ponekad ga koristio ali od saobraćajke do danas ga redovno koristim i mogu reći da sam veoma zadovoljan ovim suplementom!

Pa, da krenemo redom. Koji su to sastojci koji čine ovaj suplement i zbog čega su oni dobri?

Cink je neophodan za normalno funkcionisanje organizma. Neophodan je za rast i razvoj, za funkcionisanje imunog sistema, pomaže brže zarastanje rana, smanjuje rezistenciju na insulin, sprečava uvećanje prostate, utiče na stvaranje spermatozoida, koristi se u tretmanu impotencije i steriliteta, utiče na stvaranje testosterona, vraća mentalnu svežinu, otklanjanja bele pege na noktima i pomaže kod akni i gubitka osećaja ukusa. Cink se koristi u prevenciji prehlada i gripe ili kod hroničnih infekcija jer podstiče imuni sistem i ima antioksidativnu ulogu. Prirodni izvori cinka su: crveno meso (svinjetina, govedina), zrna žitarica (neglazirana), pšenične klice, spanać, boranija, grašak, jaja, mleko, ostrige, vino, seme bundeve, pivski kvasac. Smatra se da se cink iz hrane usvoji samo oko 10 %, pa je potrebno unositi veće količine od preporučenih.

Magnezijum je jako važan mineral koji učestvuje u brojnim reakcijama. Ovaj izuzetni mineral učestvuje u više od 300 različitih biohemijskih procesa, između ostalog održava naše nervne, mišićne ali i odbrambene funkcije, reguliše ritam srca i zajedno sa kalcijumom utiče na čvrstinu kostiju. Kako magnezijum u organizmu služi za aktivaciju brojnih enzima u telu, bez njega ne bi bila moguća transformacija ugljenih hidrata, masti i proteina u energiju.

Nedostatak
magnezija u organizmu dovodi do metaboličkih poremećaja, a naročito pogoduje nastanku dijabetesa.

deficit najbolje nadomešćuje hrana bogata magnezijumom, ali značajnu ulogu imaju i suplementi.

Vitamin B6 ili piridoksin je jedan od B vitamina neophodnih za

pravilno funkcionisanje metabolizma aminokiselina (proteina), šećera i masti, kao i za stvaranje krvnih ćelija. Svi vitaminii B grupe ili kako se često nazivaju kompleks B vitamina, omogućavaju da se iz šećera oslobađa energija. Ova energija je neophodna za rad nervnih ćelija, srčanih-mišićnih ćelija i svih drugih mišićnih ćelija, kao i za normalno funkcionisanje svake pojedinačne ćelije u organizmu. U vitaminii su neophodni za zdravu kožu, kosu, oči, jetru, nervni sistem, srce, mišiće, imuni sistem, jednom rečju: za ceo organizam.

Vitamin B6 omogućava stvaranje nekoliko neurotransmitera, prenosioca poruka u nervnom sistemu.

Neophodan je za normalan razvoj i funkcionisanje mozga, za stvaranje hormona koji regulišu raspoloženje (serotonin, norepinefrin) i bio-ritam (melatonin). Zajedno sa vitaminom B12 i folnom kiselinom, vitamin B6 kontroliše nivo homocisteina u krvi. Homocistein je amino kiselina čije su vrednosti u krvi povećane kod srčanih oboljenja.

U ovom suplementu odnos cinka, magnezijuma i vitamina B6 je: Cink (15 mg), Magnezijum (225 mg) i Vitamin B6 (5.5 mg). ZMB6 kao suplement je veoma siguran i bez neželjenih dejstava. Preporučuje se 1 kapsula dnevno 30 minuta pre spavanja. Uvek uzimati na prazan stomak!

Dakle ukratko: ZMB6 održava normalan nivo testosterona, utiče na povećanje mišićne mase i snage, utiče na bolji san i doprinosi očuvanju zdravlja, vida, kostiju, kose, noktiju, kože i zuba.

Meni je pomoglo! :)



60 kaps.
Super ponuda
1290 RSD



Šta je PFX i čemu je namenjen?

- » ubrzava sagorevanje masti
- » kontroliše apetit
- » podiže energiju



PFX je kompleksni preparat koji potpomaže sagorevanje masti, kontroliše apetit i pomaže održanju telesne težine. Sadrži čak 11 sastojaka, uključujući i Sinefrin iz ekstrakta gorke pomorandže (Citrus Aurantium), ekstrakt ploda garsinije, kofein za podizanje nivoa energije, ekstrakt lista zelenog čaja, L-tirozin i hrom pikolinat. Poznato je da je hrom pikolinat važan za normalan metabolizam makronutrijenata i

za održanje stabilnog nivoa glukoze (šećera) u krvi. Pored toga, u sastavu PFX-a nalazi se i 'MultiCarn' napredni kompleks karnitina koji uključuje čak dve vrste L-karnitina, a L-karnitin utiče na pretvaranje masnoća u energiju, tj. pomaže da se masnoće više iskoriste kao izvor energije. Pored toga, ovaj matriks poboljšan je dodatkom jabučne kiseline i holina koji

doprinosi normalnom metabolizmu masti i održanju zdrave funkcije jetre.

Bitna stavka je ta da znatno smanjuje apetit, što je posebno bitno kod nas

koji se bavimo fitnesom i koji smo izloženi dugoročnim dijetama, tako da znatno olakšava same pripreme. Pošto nas momci i devojke često pitaju za savet i u nedoumici su koji sagorevač je najbolji i najkvalitetniji, sve simpatije i preporuke odnosni ovaj suplement od Scitec Nutrition kompanije. Dakle, momci i devojke, pravac u najbliži Pansport prodajni objekat po vaš magični PFX sagorevač.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoračiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



PREPORUČENO

ELITE WHEY PROTEIN

Jedan od prioritetnih suplemenata svakog ambicioznog rekreativca ili vrhunskog sportiste koji očekuje maksimalne rezultate od svog tela je whey protein - protein surutke. Ovaj protein često nazivaju kraljem proteinskih suplemenata koji je neprikosnoven na tronu zbog visoke biološke vrednosti. Ova vrednost garantuje maksimalnu iskoristivost od strane naših tkiva i organa, dobru svarljivost, idealan profil esencijalnih amino kiselina, bogatstvo amino kiselina razgranatog lanca (BCAA), značajan sadržaj glutamina, prisustvo „imuno-aktivnih“ proteinskih frakcija i svega onoga što garantuje maksimalan učinak kada je u pitanju oporavak od napornih treninga, povećanje čiste mišićne mase, dobar imunitet i očuvanje i unapređenje zdravlja uopšte. Surutka je nus proizvod koji nastaje pri proizvodnji sira i čuveni lek naših baka kada su u pitanju bolesti jetre (pogotovo „masna jetra“), slab imunitet i hronični umor.



Mnogi početnici često poistovjećuju surutku u prahu i whey protein – **VELIKA ZABLUDA!**

Surutka u prahu koja se lako može nabaviti u prodavnicama zdrave hrane dobija se postupkom dehidratacije. Pri visokoj temperaturi dolazi do denaturacije proteina (u različtom stepenu) i samim tim smanjenja njihove biološke vrednosti, pa ne mogu ispoljiti svoje pozitivne efekte! Inače, ideo proteina u surutki u prahu je oko 10-15 %, dok ugljeni hidrati i masti ubedljivo dominiraju, a tu su i razni neželjeni dodaci sutruke u prahu – pepeo i sl.

Whey protein dobija se iz tečne surutke (neobrađene) procesom mikro-ultrafiltracije kojim se čist protein odvaja od viška laktoze i masti. Savremenim metodama se proces odvija pri niskim temperaturama tako da rizika od denaturacije nema!

Procesima obrade iz surutke se izvuklo ono najbolje –蛋白ni! I tu nastaje čuveno nadmetanje između koncentrata (WPC), izolata i hidrolizata proteina surutke. Da, razlike u udelu proteina, sadržaju laktoze i masti, kao i brzini apsorpcije, svakako da postoje, ali smatra se da je WPC, kao najmanje obrađen oblik whey proteina najbogatiji bioaktivnim elementima koji bi daljim procesom obrade i fragmentisanjem proteina izgubili na aktivnosti. Svakako da se WPC sporije vari, ali šta kada bi vam rekli da postoji suplement koji objedinjuje sva tri oblika proteina surutke, dakle, „instant“ i „produceno“ oslobođanje preko potrebnih amino kiselina! Svakako da je u prvom planu WPC. Ova jedinstvena mešavina dolazi nam iz DYMATIZA kao **ELITE WHEY PROTEIN**. Ni sam naziv nije slučajan, za najbolje od najboljih, baš elitno!

Kompanija Dymatize osnovana je 1994. i od samog starta je kvalitetom svojih proizvoda zainteresovala milione fitnes entuzijasta i profesionalnih sportista širom sveta. Proizvodi ove kompanije se više od decenije nalaze u ponudi „Pansporta“ koji svim svojim kupcima garantuje kvalitet svih proizvoda iz svoje ponude.

Pored svih kvaliteta ELITE liniju proteina krasи i paleta neodoljivih ukusa – čokolada, vanila, i jagoda.

Ne zaboravite, na 25 g proteina iz **ELITE WHEY PROTEIN-a** (1 merica = 34 g praha), imamo oko 6 g BCAA, od toga oko 2,7 g leucina - ključna amino kiselina našeg napretka, aktivator mTOR puta koji je na celijskom nivou zadužen za aktivaciju procesa sinteze mišićnih proteina, a tu je i oko 4 g glutamina!

ELITE WHEY PROTEIN ima samo 1,4 hidrata po merici, idealan je za vegetarance, bez glutena! Impresivno, zar ne?

ELITE WHEY PROTEIN možete konzumirati kad god vama to odgovara – posle treninga, pre spavanja sa dodatkom Ella sira i orašastih plodova, ujutru sa ovensem pahuljucima. Dakle, idealan i za PWM (obrok neposredno posle treninga) i kao zamena obroka.

Dymatize firma nam ovog puta nudi ovaj Elitni protein u dva pakovanja – pakovanje od 2,1 kg i 907 g. U zavisnosti od vaših potreba izaberite veće ili manje pakovanje.

Od najboljih, za najbolje – **ELITE WHEY PROTEIN!**



Super ponuda
3690 RSD

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoraciti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Super ponuda
100 RSD

Super ponuda
190 RSD

Super ponuda
190 RSD

VISOK PROCENAT
PROTEINA
IDEALNE ZA
IZGRADNJU MIŠIĆA



IZ PANSPORT-A

CREATINE MONOHYDRATE

Creapure™



Kreatin je metabolit - produkt metabolisme, bogat energijom i u organizmu se uglavnom nalazi u mišićnom tkivu (100 - 120 g). Odgovoran je za snabdevanje mišića energijom tokom fizičke aktivnosti. U hrani se nalazi najviše u crvenom mesu, ali se kuvanjem uništava, tako da ga je neophodno unositi kao dodatak ishrani. Najbolji oblik je kreatin monohidrat jer može direktno da se apsorbuje u mišićne ćelije, gde sa fosforom gradi visokoenergetski kreatin fosfat kao što je slučaj sa ovim proizvodom.

Kreatin pomaže kod vežbi koje zahtevaju reaktivno kratkotrajnu, odnosno momentalno veliku snagu (dizanje tegova, gimnastičke vežbe, bodibilding), pa time utiče i na povećanje mišićne mase. Kreatin se skladišti pretežno u mišićima koji se brzo grče, i može nadoknaditi kompletan količinu fosfata za samo 5 minuta. Idealan režim treninga podrazumeva bi ubacivanje kratkih predaha između vežbi, da bi se izvukao maksimum snage iz mišića.

Način na koji funkcioniše kreatin je sledeći: u toku vežbanja osnovno mišićno gorivo ATP (adenozintrifosfat) gubi jednu fosfatnu grupu i postaje ADP (adenozindifosfat), uz oslobađanje energije. Ako je kreatinfosfat prisutan u dovoljnim količinama, on veoma brzo nadoknađuje izgubljenu fosfatnu grupu i ponovo nastaje ATP, koji mišići momentalno koriste. ATP je primarni izvor snage za mišićna opterećenja i organizam ga upotrebljava pre ugljenih hidrata (šećera) i pre masti. Dakle, najvažniji efekti korišćenja kreatina kao dodatka ishrani su:

- » obezbeđuje trenutnu anaerobnu energiju
- » otklanja glavne uzroke zamora mišića - povišen nivo mlečne kiseline i nedostatak kreatinfosfata
- » pospešuje povećanje mišićne mase (time što omogućava vežbe



visokog intenziteta)

» povećava snagu mišića.

Preporučena doza: prvi pet dana (period punjenja) 20 g, zatim 3 do 5 g (održavanje) u zavisnosti od intenziteta vežbi i preporuke trenera. Doza se meša sa vodom ili nekim drugim bezkofeinskim napitkom i jako je bitno da umešana smesa ne stoji duže od 15 minuta jer gubi svojstva. Nema kontraindikacije.

Kreatin se posebno preporučuje vegeterijancima i veganima kao i ljudima koji ne koriste crveno meso u ishrani.

300 g
AKCIJA
1490 RSD
Stara cena: 1690 RSD
Ušteda: 200 RSD



SYNTRAX proizvodi postavili su veoma visoke standarde kvaliteta s obzirom na to da je konkurenčija na tržištu velika. Ukusi su jedinstveni i daleko bolji od drugih koje sam probao. Ukus čokolade je zaista savršen, a znam da su i sastojci vrhunskog kvaliteta i maksimalno efikasni.

Tokom godina SI03 laboratorije izgradile su neverovatnu reputaciju kvaliteta. Veoma česta testiranja i rigorozne kontrole kvaliteta čine SYNTRAX proizvode maksimalno efikasnim zbog čega su daleko ispred drugih.

Whey Shake™ kao proteinski izvor sadrži Promina™ koncentrat proteina iz surutke - najčistiji, najzdraviji i najukusniji koncentrat proteina iz surutke koji se odlično rastvara u tečnosti. Mnogi drugi proizvođači koriste jeftin, nekvalitetan denaturisani protein iz surutke koji ima loš miris i ukus, ne rastvara se potpuno



ŠOK AKCIJA
4590 RSD
Stara cena: 5290 RSD
Ušteda: 700 RSD



i ima mali procenat iskoršćenja. Whey Shake™ je ukusan, zdrav šejk napravljen od 100 % čistog i zdravog Promina™.

Šta je denaturisani protein?

Denaturisani protein ima izmenjene osobine (toplotoč, enzimskom akcijom ili hemikalijama), pa stoga ima malu biološku aktivnost. Primer za poređenje je przeno jaje, čiji protein predstavlja denaturisani oblik, i sirovo jaje, čiji je protein neizmenjen i koji ima svoje prirodne biološke karakteristike.

Za jednu mericu Whey Shake™ potrebno je 200 ml vode ili mleka. Ima odličan ukus i sa vodom i sa mlekom. Za osobe sa nižim proteinskim potrebama, dovoljno je i pola preporučene doze. Dodatna energetska vrednost dobija se kada se koristi mleko.

Koliko često treba konzumirati Whey Shake™?

Preporučuje se uzimanje Whey Shake™-a dva do tri puta dnevno, u zavisnosti od proteinskih potreba. Najbolje vreme za uzimanje je odmah nakon buđenja ujutru, posle naporne fizičke aktivnosti kao što je dizanje tegova, i pre spavanja. S obzirom da se ja profesionalno bavim bodibildingom, svako doziranje mi je po minimum 2 merice. Namjenjen je svakome ko hoće da poveća dnevni unos visoko kvalitetnog proteina, a ne opterećuje želudac i creva pogotovo uveče pre spavanja. Idealan je za osobe koje paze na zdravlje, fitness entuzijaste, pacijente posle operacije za gubitak telesne mase ali i starije osobe.



POMERENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

MEDUNARODNI I DRŽAVNIM ŠAMPION U BODYBUILDING-U VLADICA JOVANOVIĆ

Dugogodišnja posvećenost sportu, naporni treninzi, odricanje i trud bili su njegov ključ do uspešne karijere i zadovoljnih klijenata. O svemu tome i o svetu bodibildinga u ovom broju biltenu priča nam Vladica Jovanović, višestruki prvak države iz Beograda.

Dugo ste u bodibildingu i imate zavidnu karijeru iza sebe. Koliko dugo ste u takmičarskom delu ovog sporta?

Tačno 10 godina sam u takmičarskom bodibildingu. Naravno, pre takmičarskog dela godinama je trajala izgradnja tela kroz razne sportove koje sam trenirao. Istovremeno sam

vežbao u teretani, koja bi trebala biti sastavni deo trenažnog procesa svakog sportiste.



Sve češće Vas viđamo po međunarodnim takmičenjima, gde postizete zavidne rezultate i osvajate medalje. Recite nam nešto više o tome.

U dosadašnjoj karijeri imam vrhunske rezultate koji su usledili čak i na početku karijere. Bio sam prvak sveta u bodybuilding open kategoriji (Madrid 2010. godine), ali mogu reći da sam se u pravom smislu posvetio ovom sportu u poslednjih godinu dana i od mene sada očekujte ono najbolje, jer bodibilding je sport u kome možete dugo da trajete. Postao sam vicešampion Arnold Classic-a 2015. godine, a 2017. godina počela je sa osvajanjem Diamond cup-a na Malti, pa Diamond cup Ostrava gde sam takođe postao vicešampion a zatim Amateur Olympia u Marbelji gde sam osvojio bronzanu medalju. Cilj je uvek biti u vrhu što za sada i uspevam.

Ovoga puta Vam je za malo izmakla Pro licenca. Kakvi su Vam planovi za dalje po tom pitanju?

Pro licenca će doći ubrzo, potrebna mi je još jedna pobeda u ovoj godini, imam još celu polusezonu jesen-zima i nadam se da ću u tom periodu izboriti Pro card koji me vodi na mnogo viši nivo. Još jedna od stvari koja mi je posebno bitna je primena kategorije u classic physique u kojem mogu da imam dosta veću kilažu i samim tim lakše ulazim u kategoriju, jer u kategoriji u kojoj se takmičim classic bodybuilding, jako teško ulazim i mučim svoje telo jakim dehidratacijama.

Koliko odricanja je potrebno za sve to?

Jako puno odricanja, ali ne bih ja to nazvao odricanjem, jednostavno to je ljubav prema bodibildingu i fitnessu i naravno pre svega morate imati pravu osobu pored sebe koja će sve to da prati i podržava jer bez toga nema ozbiljnih rezultata, niti uživanja u svemu tome.

Moja verenica Dijana Đajić uskoro Jovanović, koja je inače član Pansport tima je moja glavna podrška i sa njom je sve lakše i lepše.



ZAHVALUJEMO SE: Miloš Marković - „MR.BIG Photography“ za fotografije Vladice Jovanovića - Međunarodnog i državnog šampiona u kategoriji Classic Bodybuilding.

S obzirom na to da ste završili Višu školu za sportske trenere vodite i lične treninge. Koliko Vam u tome pomaže završena trenerska škola a koliko Vaš izgled i uspeh u ovom sportu?

Deset godina sam držao teretanu i radio po ceo dan u svom klubu. U jednom trenutku sam imao tri kluba, ali sam pre pola godine prodao teretanu i mogu vam reći da mi sada trenutno mnogo više odgovara da nisam vezan za klub. Svoj posao mogu da radim u bilo kom klubu i imam dosta više vremena za sebe i za takmičenja. Moram napomenuti da sam u svom klubu „stvorio“ preko 10 šampiona države u raznim kategorijama na šta sam veoma ponosan.

Sve su aktuelniji online trenizi koje takođe uspešno vodite. Kome biste ih preporučili i zbog čega?

Kao što rekoh malopre, nisam vezan trenutno ni za jedan klub, a pitanje za online treninge se nadovezuje na moj trenutni rad. Sve više radim tim sistemom sa takmičarima u bodibildingu i sa rekreativcima. Smatram to jako dobrom investicijom jer je to jako kvalitetan način da se postignu fitnes ciljevi. To takođe potvrđuju rezultati mojih takmičara i rekreativaca sa kojima radim, sve transformacije možete videti na mojim stranicama i Instagram profilu.

U fitnessu i bodibildingu je potrebno spojiti mnoga faktora kao što su ishrana, trening, odmor, suplementacija... Koji je Vaš izbor suplemenata?

Bez kvalitetne ishrane, suplementacije, treninga i odmora je nezamislivo biti uspešan u ovom sportu. Od suplemenata koristim whey protein posle treninga, takođe ga koristim za pravljenje raznih dijetalnih poslastica (palačinke, mafini...). BCAA koristim u toku treninga. Od minerala i vitamina koristim cink, magnezijum, C vitamin, B kompleks i D vitamin. Omega 3 masne kiseline su takođe sastavni deo moje suplementacije.

Kada ste se prvi put susreli sa suplementacijom?

Moj prvi protein je bio Iso-100 firme Dymatize Nutrition, mislim da je to bila neka davana 2005. godina.

Kada kupujete suplemente vodite li računa o tome da li su ispitani i da li su prošli sve potrebne analize po pitanju zdravstvene ispravnosti? Verujemo da Vam je to bitna stavka.

Naravno da vodim, ali pošto imam vrhunske sponzore kao što je Pansport ne brinem o tom delu, jer znam da je sve na visokom nivou.

Za kraj nam recite šta je to što Vas najviše motiviše da istrajete i izdržite sve napore koje nosi bodibilding?

Najviše me motiviše konstantan napredak u ovom sportu, telo je čudan sistem i skoro da nema granice. Pro licenca je trenutni cilj, a kada to ostvarim postavljamo nove!

Ostaje nam da i dalje pratimo Vladicu i poželimo mu da uspešno realizuje svoje dalje planove. Isto želimo i njegovoj partnerki Dijani jer su zajedno već prepoznatljivi kako kod nas tako i šire. Na putu do novih ciljeva, Pansport će uvek biti tu da ih podrži.



DAA PRO

NAPREDNA FORMULA sa D-aspartamskom kiselinom, di-metil-glicinom, cinkom i vitaminom B5



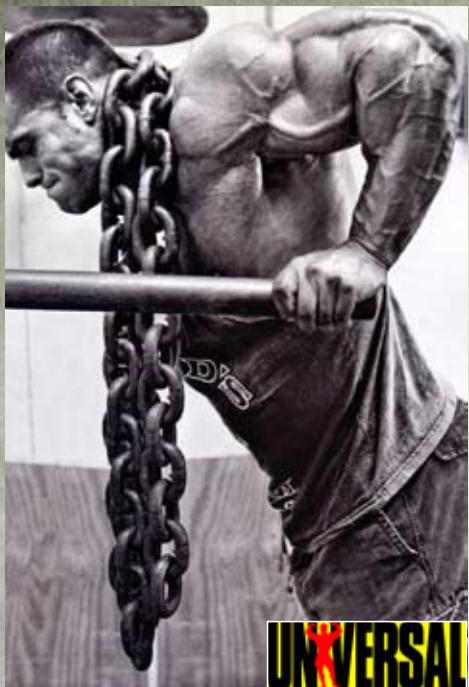
120 kap.

**AKCIJA
1390 RSD**

Stara cena: 1990 RSD
Ušteda: 600 RSD



PREPORUČENO IZ



GLUTAMIN za BRŽI NAPREDAK vaših mišića

Šta je zapravo glutamin?

Glutamin je jedna od mnogih amino kiselina koje čine protein. Preko 60 % slobodnih amino kiselina u telu je glutamin, što ga čini najzastupljenijom amino kiselinom u našem organizmu.

Zašto bi neko želeo da unosi više glutamina od onog što telo može da proizvede?

Vežbanje ili stresan način

života kakav živimo, može da potroši zalihe glutamina. Kritično bolesni pacijenti, osobe sa teškim opekotinama i osobe posle teških operativnih zahvata takođe zahtevaju dodatni glutamin. Kada je telo izloženo stresu povlači zalihe glutamina iz skeletnih mišića i u pokušaju da se izleći šalje glutamin u oštećeno tkivo. Kako se zalihe glutamina iscrpljuju, mogućnost da se zaleći oštećeno tkivo se smanjuje. Katabolični stres, koji se povezuje sa stresom ili traumom, može smanjiti nivo glutamina i više od 50%. Svako ko vežba, ima stresan posao ili stil života, ko je povređen ili bolestan imaće korist od glutamina.

Jedan od faktora smanjenja glutamina u organizmu je i pretreniranost. "Treniram pet puta nedeljno, treninzi su veoma naporni, ali kao da ne napredujem. Pored toga, vrlo često sam i prehladen i nervozan. Mislim da dajem sve od sebe ali želim da vidim rezultate".

"U čemu grešim?" Ovakve ili slične priče možete čuti i svakoj teretani. PRETRENIRANOST!!!

Suplementiranje glutaminom je pametan način da održite vaše rezerve glutamina visokim, što je najsigurniji način izbegavanja stanja pretrenirnosti.

Glutamin je neosporno efikasan suplement u podizanju nivoa hormona rasta, 45 minuta posle laganog doručka. Ispitanicima u jednoj od studija je dato 2 g glutamina. Posle samo 30 minuta nivo hormona rasta je uvećan za neverovatnih 430 % a u normalu se vratio tek nakon sledećih 90 minuta. Ako ste zainteresovani za ovakav način podizanja hormona rasta, a siguran sam da jeste, možete konzumirati 2 do 5 g pet do šest puta dnevno između obroka. Hormon rasta se prirodno otpušta ubrzano nakon što zaspete, zato budite sigurni da jednu dozu glutamina uzmete pred odlazak u krevet.

Sportisti u disciplinama snage treba da shvate da je glutamin kritično važan u izgradnji mišića jer se ponaša kao davalac nitrogena (azota), što znači da šalje nitrogen tamo gde je telu potrebno. Svako ko diže tegove zna da je pozitivan azotni balans neophodan faktor u dobijanju na mišićnoj masi.

Kako koristiti Glutamin?

Stvari koje treba uzeti u obzir pri određivanju potrebne količine glutamina su telesna težina, nivo aktivnosti, ukupno zdravstveno stanje i način ishrane ali i to da li vam treba za sprečavanje pretreniranosti, želite da stimulišete lučenje hormona rasta ili ojačate imuni sistem...

Za sprečavanje pretreniranosti preporučujemo da uzimate glutamin pre i posle treninga kao i pre odlaska u krevet. Opet, isuviše je svari koje utiču na potrebnu količinu ali generalno 5 do 10 g pre i posle treninga i pred spavanje će zadovoljiti većinu. Ako ste na dijeti sa

malim procentom ugljenih hidrata razmislite o blagom povećanju ove količine, pogotovo u vašem šejku posle treninga. Glutamin može znatno povećati skladištenje glikogena ako se koristi posle treninga.

Dobijanje na mišićnoj masi biće znatno brže i kvalitetnije ukoliko dodate 3-7 g glutamina u vaš proteinski šejk ujutru odmah po ustajanju, posle treninga i kasno uveče pred odlazak na spavanje.

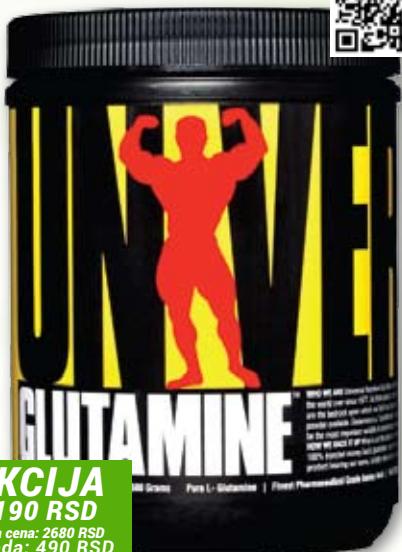
Pakovanje od 300 g će vam obezbediti 60 porcija ove amino kiseline. Pored toga bolju kombinaciju veličine pakovanja i cene nećete naći.

Preporučena upotreba:
uneti sadržaj 1 kafene kašikice (5 g) i to:

- » posle treninga sa šejkom bogatim ugljenim hidratima i proteinima
- » neposredno pred spavanje, najbolje sa proteinskim napitkom ili bez

Dnevni unos zavisi od telesne težine: do 80 kg - 5 g, do 100 kg - 10 g, preko 100 kg - 15 g, raspoređiti kako je gore preporučeno.

300g
AKCIJA
2190 RSD
Star cena: 2680 RSD
Ušteda: 490 RSD



BELGRADE BUSINESS RUN

U Beogradu je 22.6. održana trka Belgrade Business Run, čiji cilj je bio da okupi sto više aktivnih zaposlenih, koji su nakon svog radnog vremena bili raspoloženi da se opuste i zabave. Stazom dugom 5 km, sa startom na Sava Promenadi, trčalo je oko 800 zaposlenih, podeljenih u 273 tima iz 124 preduzeća. Pored propagiranja zdravog načina života trka je imala i humanitarni aspekt. Sav prihod koji je prikupljen usmeren je za kupovinu kolor doplera, namenjenog za dijagnostiku uroloških problema kod beba i male dece u Tisovoj, tako da su zaljubljenici u trčanje imali razlog više za trku.

Timski duh pokazali smo i mi iz Pansporta. Cilj naše trke bio je da osvežimo trkače izotoničnim napitcima i obezbedimo adekvatan oporavak proteinskim šejkovima.



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoraci. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

PROTEIN GRAŠKA? Nije WHEY? ZAŠTO?



Postoji nekoliko veoma dobrih razloga. Poslednjih dvadesetak godina protein graška postao je sve popularniji da bi danas bio u samom vrhu izvora nama neprocenjivih lanaca amino kiselina.

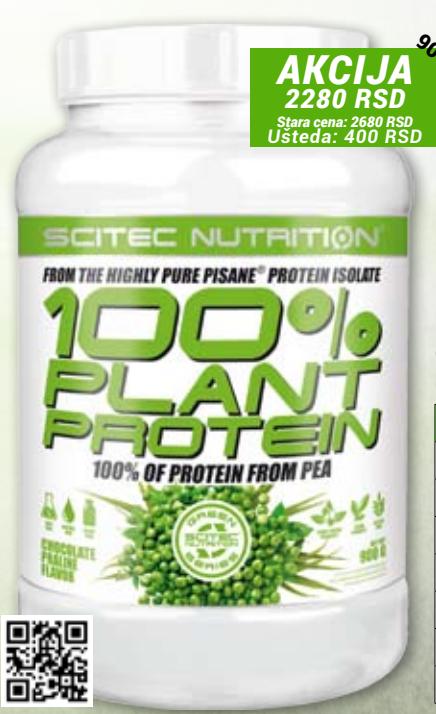
Zrno graška sadrži 22-23 % proteina. Dodajmo ovom procentu činjenicu da je u pitanju kompletan protein (sadrži svih 9 esencijalnih amino kiselina – koje naš organizam ne može sintetisati već ih je potrebno uneti putem hrane). Pored sadržaja ukupnih proteina i aminokiselinskog sastava, ono što je veoma bitno jeste svarljivost, odnosno efikasnost usvajanja amino kiselina. Pretpostavimo veoma visok proteinograški sadržaj, ali ukoliko naš organizam ne može da ih iskoristi, namirnica je beskorisna. Svarljivost proteina graška je visokih 98 %. Mene ove cifre podsećaju na jedan drugi, veoma cenjeni izvor proteina. Usudiću se da ga uporedim sa nepričuvanim proteinom surutke. Whey je prvi među prvima, slažem se, ali ni "zeleni" protein nije daleko. Iako siromašniji amino kiselinama razgranatog lanca (BCAA), ima trostruko veći sadržaj arginina, amino kiseline koja je prekursor azot-oksida (NO) u našem telu, što dalje ima uticaj na širenje krvnih sudova i samim tim povećan protok krvi i hranljivih materija kroz mišiće.

Journal of the International Society of Sports Nutrition sproveo je studiju na muškarcima između 18 i 35 godina, posmatrajući rast bicepsa kroz lifting sesije. Jedna grupa je konzumirala whey, a druga protein graška. Nije bilo razlike u rastu bicepsa između ove dve grupe.

Nepobitno je da uzimanje proteina posle vežbanja pomera ravnotežu u korist sinteze proteina u mišićima, što ide u prilog korišćenju proteinograških suplemenata uz naporne treninge. Ovaj protein je sjajan i kao potpora dijetama u cilju smanjenja telesne mase jer će vam jedna merica obezbediti 21 g kompletног proteina. No, kad je u pitanju protein graška i dijeta, postoji još jedna zanimljivost. Protein graška smanjuje osećaj gladi, formirajući veliki broj peptida što odlaže pražnjenje želuca. Dolazi do smanjenja nivoa grelina, hormona čiji se nivo povećava pre obroka stimulišući osećaj gladi, a smanjuje nakon.

Ako obratite pažnju na deklaraciju, videćete da je izostala lista alergena. U pitanju je proizvod koji ne sadrži laktuzu i gluten. Dakle, pored alergija, ovaj proizvod ne izaziva ni nadutost. Veoma je pogodan za vegane, ali i za sve osobe intolerantne ili osetljive na laktuzu. Da li ćete ga koristiti nakon treninga stimulišući rast mišića, kao zamenu za obrok, samog, kao podršku dijeti ili u kombinaciji sa nekim drugim namirnicama- izbor je na vama. Više je nego podesan partner wheyu ukoliko se odlučite za rotaciju (npr. nedeljnu) više izvora proteina kako bi vaš organizam iskoristio što više benefita iz svakog izvora.

Scitec i PanSport vam nude 100 % protein iz graška, slatkog i kremastog ukusa čokoladnih pralina.



Nutritivne vrednosti	1 doza (30 g)
Energetska vrednost	428 kJ / 102 kcal
Proteini	21 g
Ugljeni hidrati	1,5 g
- od kojih šećeri	1,4 g
Masti	1,3 g
- od kojih zasićene masti	0,7 g
Soli	1,5 g



SUPER AMINO 23,000 MG

Kombinacija esencijalnih, neesencijalnih amino kiselina i BCAA

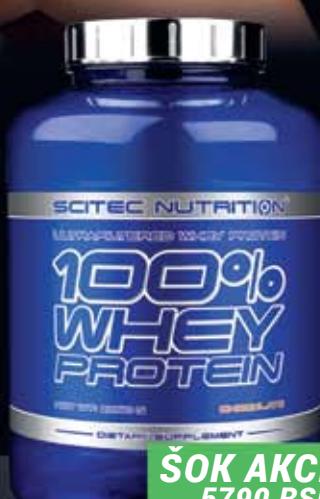


1 litra
**ŠOK AKCIJA
2380 RSD**
Stara cena: 3300 RSD
Ušteda: 920 RSD



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekaru/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

**100% WHEY
PROTEIN**



ŠOK AKCIJA

5790 RSD

Stara cena: 6330 RSD

Ušteda: 540 RSD

**ULTRAFILTRIRANI KONCENTRAT
PROTEINA SURUTKE
VISOKOG KVALITETA**

IMUNOGLOBULINI

- podrška imuno sistemu.

**VISOK NIVO anaboličkih
AMINO KISELINA (BCAA,
arginin, glutamin, tirozin).**

**SCITEC
NUTRITION**



16

PREPORUČENO

INKOSPOR - Activ Pro 80

Pro 80 je specijalno razvijen kao dodatak ishrani kako profesionalnih sportista tako i svih onih koji se sportom bave rekreativno, a imaju za cilj da na zdrav način izgrade ili uvećaju mišićnu masu. Pošto ne sadrži gluten, a procenat masnoće je manji od 1 %, pogodan je za svakodnevnu upotrebu. S obzirom na to da veliki broj ljudi danas ima intoleranciju na gluten i laktozu mogu ga koristiti svi bez straha od alergijske reakcije. Može se pronaći u četiri ukusa: čokolada, vanila, banana i stračatela. Ukusi su bogati i kremasti pa su, u slučaju da njime menjate obrok (najčešće večeru), korisna varijanta u cilju regulacije telesne težine. Veoma je lak za upotrebu i rastvorljiv je kako u mleku tako i u vodi. Svi znamo da proteini imaju veoma važnu ulogu u našem organizmu i da u zavisnosti od svoje gradije obavljaju čitav niz aktivnosti unutar organizma. Njihov prvi i osnovni zadatak je da pomognu u procesu rasta i razvoja. Bilo koji deo tela koji prolazi kroz proces rasta treba proteine koji ne samo da ga izgrađuju već i pomažu njegovu regeneraciju. Takođe, proteini su izuzetno važni za svaki organizam jer potpomažu da se stvori niz enzima, hormona i antitela. Proteine možemo pronaći u skoro svim prehrambenim namirnicama u većoj ili manjoj meri, ali te količine koje se unose putem ishrane nisu dovoljne ljudima koji svakodnevno izlažu svoje telo fizičkim naporima usled treninga jer time se povećava njihova potrošnja, pa dolazi do toga da telo počinje da koristi proteine iz vlastite supstance. Kod intenzivnih treninga to se posebno može odraziti loše po izgled kože i mišića. Activ Pro 80 sadrži visoko kvalitetne proteine, kazein, whey protein i protein iz jaja, a procenat tih proteina, što se i naziva može zaključiti, je čak 80 %. Balans ovih komponenti doprinosi kvalitetnoj izgradnji mišićne mase, a samim tim dovodi do lepšeg izgleda tela. Vitamini B, E i C potpomažu metabolizam proteina, a kalcijum i magnezijum dodatno doprinose poboljšanju mišićne funkcije. Priusustvo čak 9 vitaminima i 3 mineralima u ovom proizvodu svakako

ga srstava u poželjnije proizvode ovog tipa. Pošto je izuzetno lak za upotrebu, a njegova svojstva su više nego povoljna za normalan rad organizma, Activ Pro 80 bi trebao biti uvršten u svakodnevnu ishranu kako profesionalnih tako i rekreativnih sportista koji izlažu svoje telo naporu.

S obzirom na to da je u pitanju proteinski blend koji sadrži kombinaciju brzootpuštajućih i sporootpuštajućih proteina, pogodan je za korišćenje kako odmah nakon treninga tako i kao poslednji obrok, kada organizam d u ž i period neće biti u mogućnosti da se hrani. Naravno, u zavisnosti od vaše potrebe za proteinima, možete ga koristiti i u toku dana.



**Super ponuda
1690 RSD**

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



IZ PANSPORT-A

EFX KRE-ALKALYN

Alkalni (bazni) kreatin

Kre-Alkalyn je alkalni kreatin koji je otkrio Džef Golini (Jeff Golini), čovek koji je pronašao i arginin alfa-ketoglutarat (AAKG), sredstvo za podsticanje stvaranja azotksida (NO booster). On je zaslужan i za uvođenje tzv. NIR tehnologije testiranja čistoće i stabilnosti (analiza ultracrvenim zracima) u farmakologiji i industriji suplemenata.

Razlika između alkalnog i običnog kreatina

Alkalni, bazni ili puferizovani kreatin se pre nego što dospe u mišićno tkivo ne pretvara u kreatinin, od kog organizam nema nikakve koristi. Brzina pretvaranja kreatina u kreatinin je povezana sa pH vrednošću tečnosti koja se koristi za njegovo rastvaranje. Što

kojeg se efektivno apsorbuje oko 10 %, organizam ima koristi od te količine, ali kod nekih ljudi dolazi do pojave problema koje stvara kreatinin, koji nastane od preostalih 5 g unetog kreatina (skoro 90% kreatina se konvertuje u kreatinin). Kod puferizovanog kreatina nema tog kreatinina, pa nema ni neželjenih efekata. Zato su i njegove preporučene dnevne doze znatno niže nego kod kreatin monohidrata (1:10), nema potrebe za inicijalnom fazom popunjavanja rezervi (do 20 g dnevno) i kreatin se apsorbuje u potpunosti tj. dospeva u krvotok nedirnut.

Čemu služi alkalni kreatin

Kre-Alkalyn ima iste ergogene osobine kao i običan kreatin, s tim što ne izaziva neželjene efekte koji mogu da se javi prilikom upotrebe kreatin monohidrata, iako se kreatin monohidrat smatra veoma bezbednim za upotrebu sa veoma retko zabeleženim neželjenim efektima. Njih uglavnom izaziva kreatinin, koji kod osjetljivijih ljudi može da izazove iritaciju želuca, nadiranje i preterano zadržavanje vode. Njima može da posluži ovakav puferizovan oblik kreatina.

Ergogeni efekti kreatina su dobro proučeni i poznati sa puno potvrda u naučnoj literaturi, kao i bezbednost upotrebe suplemenata sa kreatinom, pa se smatra da i alkalni kreatin ima iste osobine i efekte na organizam. On povećava snagu, izdržljivost i opštu kondiciju i učestvuje u oporavku. Kreatin pojačava funkciju imunoškog sistema, povećava mišićnu masu i održava mišićno tkivo. To je značajno ne samo za sportiste u periodu odmora ili oporavka od povreda, već i za starije osobe, jer zdravo mišićno tkivo održava zdravlje kostiju i štiti ih od preloma i trauma.

Prednosti uzimanja alkalnog kreatina

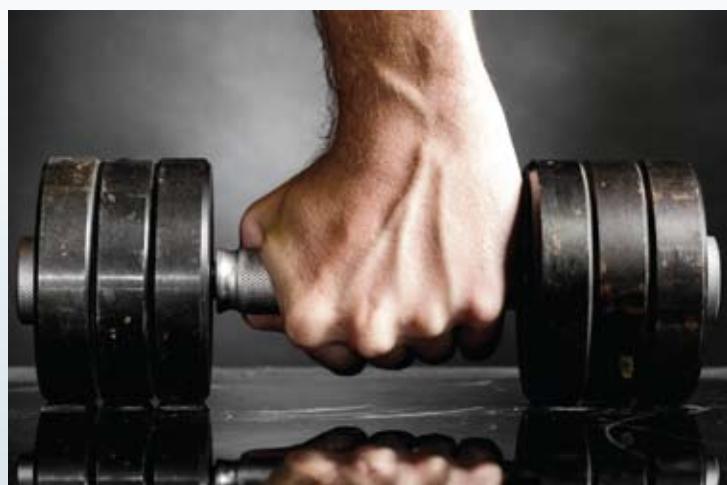
- » veći efektivni unos kreatina (100 % se apsorbuje)
- » potrebne su veoma male doze od 1 do maksimalno 3 g dnevno
- » postiže iste efekte kao i kreatin monohidrat
- » ne zahteva fazu "punjenja" depoa kreatina u organizmu
- » ne nadima, ne zadržava prekomerne količine vode i ne irritira želudac
- » ekonomičan je suplement kreatina (1 g alkalnog kreatina ekvivalentan je 10 g monohidrata)



je niža pH vrednost, to se kreatin brže pretvara u kreatinin i obrnuto. Na određenoj pH vrednosti (12) kreatin prestaje da se konvertuje u kreatinin.

Alkalni kreatin dobija se obradom na višim pH vrednostima nego obični kreatin monohidrat. Time se sprečava njegova konverzija u kreatinin, pa organizam može da apsorbuje veću količinu kreatina umesto štetnog i bezvrednog kreatinina. Kre-Alkalyn je puferizovan kreatin sa pH iznad vrednosti 12. On ostaje stabilan čak i kada se pomeša sa tečnošću i kada se nađe u kiseloj sredini u želucu. Za običan kreatin monohidrat uvek stoji napomena da treba da se popije odmah po rastvaranju u vodi i da ne sme da stoji rastvoren duže od 15 minuta. Razlog tome je gubljenje stabilnosti i smanjenje koncentracije kreatina. Kreatin se i uzima sa vodom da bi se izbegla njegova konverzija u kreatinin. Međutim, u želucu nailazi na kiselu sredinu u kojoj ipak dolazi do konverzije. Prednost alkalnog kreatina je što uvek ostaje stabilan i u mišićne ćelije dospeva nedirnut.

Organizam sam dnevno proizvede oko 2 g kreatina, kada se na tu količinu dodatno dnevno unese npr. 5 g klasičnog kreatina, od



240 kaps.

AKCIJA
4490 RSD
Stara cena: 4990 RSD
Ušteda: 500 RSD

Suplementi sa kojima najradije kombinujem Kre-Alkalyn su Natrolov kofein kako bi dobio dodatnu želju za radom i naravno Scitecov BCAA Express sa ukusom koji je fenomenalan. Posle treninga naravno uzimam već ustaljenu kombinaciju Scitecovog proteina i glutamina.

Preporučena upotreba: Uzeti dve kapsule dnevno, jednu kapsulu pre i jednu posle treninga.

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.



TANITA

Monitoring Your Health

**BRZO I PRECIZNO MERENJE
MASE, PROCENTA MASTI I
HIDRIRANOSTI ORGANIZMA**



12000 RSD

**LAKO PRENOSIVE I
JEDNOSTAVNE ZA UPOTREBU**



2700 RSD

**VELIKI I LAKO ČITLJIVI
DISPLEJ.**



27000 RSD

**ODOBRENE OD STRANE FDA
(ADMINISTRACIJE ZA ZDRAVLJE I LEKOVE)**



18

PREPORUČENO

**PRIRODNI IZVOR ZDRAVLJA, SNAGE I ENERGIJE
SA NADMORSKE VISINE PREKO 3500 M**



Maka (*lat. Lepidium meyenii*) je vrsta sa adaptogenim svojstvima koja pomaže prilagođavanje organizma nepovoljnim uslovima sredine i povećava izdržljivost i otpornost jer i sama raste na platoima Anda, na nadmorskim visinama gde vladaju izuzetno surovi klimatski uslovi u kojima ne rastu druge kultivisane vrste.

Poznato je da su ratnici Inka konzumirali velike količine make pre odlaska u borbu, da bi povećali snagu i vitalnost, ali im je nakon pobeda u osvojenim gradovima bilo zabranjeno korišćenje

ove biljke, kako bi zaštitili žensku populaciju od njihovih pojačanih seksualnih impulsa. Odlikuje se visokim nutritivnim vrednostima. Bogata je proteinima (sadrži sedam esencijalnih amino kiselina), šećerom, nezasićenim masnim kiselinama i mineralima (jod, gvožđe, kalijum, magnezijum), a sadrži i alkaloide, makaide i makaene, kojih ima samo u maki. Glukozinolati deluju protiv patogena i malignih bolesti, imaju antioksidativni efekat i mogućnost hvatanja slobodnih radikala, te zaštite ćelije u stresnim situacijama, a njihov sadržaj je u svejoj maki oko 100 puta viši nego u kupusu, karfiolu i brokoliju.

Blagotvorna je kako za muškarce, tako i za žene. Kod muškaraca, peruanska maka je najbezbedniji i najefikasniji prirodni preparat za potenciju (potvrđeno je pozitivno dejstvo na erektilnu disfunkciju), plodnost, povećanje mišićne mase i izdržljivosti pri bavljenju sportom, dok je u kasnijim godinama, maka blagotvorna za uvećanu prostate, koju posle pedeset godine ima svaki drugi muškarac. Kod žena maka uspešno otklanja buran i neprijatan PMS, nerедовне ili potpuno izostale menstrualne cikluse, neplodnost, endometriozu, policistične jajnike... U kasnijim godinama sprečava prevremenu menopauzu koja je sve češća i izazvana prevelikim stresom koji je uz pogrešnu ishranu okidač za disbalans svih hormona u našem telu. Za menopauzu je najbolji prirodni preparat i odlična zamena hormonalnoj sintetskoj terapiji.

U poboljšanju seksualnih funkcija, maka ima niz prednosti u odnosu na testosteron ili neke druge komercijalne preparate: poboljšava seksualne performanse bez promena nivoa reproduktivnih hormona u serumu, što smanjuje rizik od nastanka raka prostate koji se može razviti kod testosteronske terapije. Oralna primena make povećava seksualnu želju kod muškaraca, kao i kod onih sa erektilnom disfunkcijom. Ima znatno manje neželjenih efekata i to znatno slabijeg intenziteta od testosterona ili nekih komercijalnih preparata.

Imajući u vidu sve prethodno navedeno, ne čudi da su španski osvajači jedno vreme porez naplaćivali baš u maki, a ne u zlatu kako se to obično praktikovalo.



**AKCIJA
940 RSD**

Stara cena: 1110 RSD
Ušteda: 170 RSD

THE MAZE PLAY - AVANTURISTIČKA TRKA

Nadomak Niša, tačnije u Jelašničkoj klisuri, 17. juna održana je treća po redu avanturistička trka – The Maze Play. Ovaj događaj uspeo je da okupi preko 450 takmičara avanturističkog duha iz čak 8 zemalja. The Maze Play trka sastojala se iz dve staze- Rookie (12 km) i Adventure (22 km). Obe su vodile kroz živopisne predele klisure, a provlačenje, puzaće, preskakanje, izvlačenje tereta i blato, samo su neke od prepreka koje su od takmičara zahtevale iscrpljujuće napore.

Pansport se pored podrške u organizaciji našao i kao podrška takmičarima svojom Power linijom proteina, kako bi se što brže i bolje oporavili i kvalitetnim proteinom prehranili svoje umorne mišiće.



UPOMORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionista. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekorakiti. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

IZ PANSPORT-A

ŠEJKERI I BIDONI IZ PANSPORT PONUDE



SCITEC NUTRITION MEGA KRE-ALKALYN

Poboljšava radnu sposobnost mišića, daje energiju, izdržljivost i pospešuje oporavak nakon treninga, a ne izaziva kreatinsku nadutost. Uzeti 3 kapsule dnevno na prazan stomak sa dosta tečnosti, pre i posle treninga, i pre obroka u bilo koje drugo doba dana.

15 kaps.
Super ponuda
490 RSD



PROLAB BETA ALANIN POWDER

Ovaj proizvod ima za cilj da produži i poboljša trening visokog intenziteta. Ovakvi treninzi iziskuju velike napore, a upotrebom ove amino kiseline bolovi u mišićima, za vreme ili posle treninga, kao i između serija na treninzima, mogu biti znatno umanjeni. Jednu dozu (1.6 g) pomešati sa vodom, sokom ili drugim napitkom. Konzumirati dva puta dnevno.



NATROL CoQ-10 50 mg / CoQ-10 100 mg

Moćni antioksidant koji će vam pomoći da poboljšate zdravlje srca, fizičku sposobnost i kvalitet svakodnevnog života. CoQ-10 je esencijalna supstanca koju u najvećoj koncentraciji sadrže srce, jetra, bubreg i pankreas. Unositi 1 kapsulu dnevno uz obrok.

TWINLAB OMEGA 3 500 mg

Omega 3 masne kiseline iz ribljeg ulja su važne kao dodatak ishrani, jer utiču na poboljšanje cirkulacije i smanjivanje visokog krvnog pritiska, kod srčane aritmije i koronarnih bolesti srca, jačanje imunološkog sistema, pospešivanje metabolizma masti i sportskih povreda, ublažavanje simptoma osteoporoze, pored toga pospešuju dotok krvi u mišice. Konzumirati 1 gelkapsula uz svaki obrok (3 gelkapsule dnevno).



SCITEC NUTRITION CHOCO PRO

Ukusna proteinska čokoladica sa 18 gramima proteina iz 3 izvora - surtke, kazeina i kompletног proteina iz mleka. Ovakav sastav doprinosi rastu i održavanju kvalitetne mišićne mase. Konzumirati jednu štanglicu pre/nakon treninga ili u toku dana. Ukus: čokolada, limun, tiramisu



EFX RASPBERRY KETONES

Svaka žena i muškarac koji su pokušavali da izgube na kilazi znaju koliko naporno to može biti. Raspberry Ketones je naučno kreiran proizvod koji će vam olakšati vaš trud. Beneficije Ketona Maline su:

- Stimuliše gubitak masti
- Inhibira apsorpciju masti
- Povećava sagorevanje masnoće (oksidaciju masti)

Ketoni maline su prirodni sastojci koji se nalaze u malinama, odgovorni za njen prepoznatljiv ukus. Istraživanja su utvrdila da ove moćne komponente mogu zapravo stimulisati gubitak masnoća i regulisati metabolizam putem mnogobrojnih metoda, pogotovo kada se ukombinuju sa redovnom dijetom i vežbama.

Raspberry Ketones je proizvod koji ne služi kao samostalno rešenje za gubitak viška kilograma, već kao suplement da bi vam u tome olakšao, dajući vam tu dodatnu prednost u bitci za tim željenim trbušnjacima. Teži deo posla ste obavili time što ste postali aktivni i sredili svoju ishranu; sada će vam Raspberry Ketones pomoći da ostvarite svoje željene ciljeve do maksimuma.

UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekara/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mladim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

Biotechusa L-Glutamine

Glutamin je možda najpoznatija i najčešće korišćena amino kiselina među sportistima. Ono što prvo pomislimo kada čujemo za glutamin jeste antikatabolički efekat tj. njegova funkcija u zaštiti mišića od razgradnje. Kada našem telu ponestane glutamina, ono ga počne izvlačiti iz izvora gde ga najpre može naći i gde ga je najviše na raspolažanju – iz mišićnih ćelija! Drugim rečima, bez adekvatnih količina glutamina u sistemu, naše telo će početi samo sebe da razgradiju kako bi zadovoljilo sopstvene potrebe.

Naravno, ništa manje bitan efekat glutamina nije ni na oporavak mišića i smanjenje upala. S obzirom na to da reguliše nivo kiselosti, odnosno pH vrednost organizma, glutamin igra važnu ulogu u smanjenju laktata. Pored ovoga, glutamin ima i anaboličku (izgrađujuću) funkciju u organizmu jer pomaže sintezi proteina unutar mišićnih ćelija.

Glutamin se u organizmu sintetiše u određenoj meri, odnosno telo ne zavisi isključivo od unosa putem hrane kao što je slučaj kod nekih esencijalnih amino kiselina. Međutim, zbog velike potrebe za glutaminom koji ima višestruku funkciju u organizmu, smatra se uslovno esencijalnom amino kiselinom. To praktično znači da je njena deficijencija često moguća, posebno pri dodatnim naporima organizma kada su i veće količine glutamina potrebne, a telo nije u mogućnosti da ih proizvede. Stoga je unošenje veće količine putem hrane ili suplementacije neophodno u stresnim situacijama.

L-Glutamin povećava snagu, smanjuje vreme oporavka između treninga, smanjuje mišićne upale, pomaže povećanje mišićne mase, pokreće i održava anaboličke procese i sprečava razgradnju mišićnih tkiva.

THERMO DRINE - "Come on baby, light my fire"

Ukoliko tražite praktičan, pouzdan, a istovremeno povoljan preparat da vas isprati na putu ka fitness ciljevima, možda je baš Thermo Drine ono što tražite. Ovaj potentan termogenički proizvod sadrži neke od ključnih sastojaka neophodnih da podrže vaš aktivran life style.

Naravno, voljni momenat je ono što mora da prethodi svemu. Da biste se osetili raspoloženo da odradite trening, pobrinuće se ekstrakti zelenog čaja, kola nut i kofein. Kako bi sagorevanje masti bilo i efikasno, centralni komandni centar treba da dobije novu naredbu – reprogramirati metabolizam kako bi inkorporirao sve aspekte sagorevanja masti! Drugim rečima, ovi sastojci prebacuju vaše telo u veću brzinu kako bi sagorevanje bilo efektnije. Poput kofeina, kola nut takođe stimuliše centralni nervni sistem i povećava budnost i mentalne performanse. Stimuliše i cirkulaciju pomažući time i samu mišićnu aktivnost. Kako je blag diuretik, izbacivanjem suvišne vode, kola nut neće dovesti do stanja dehidriranosti.



L-karnitin, već dobro poznata amino kiselina u svetu borbe protiv suvišnih masnoća, ne zahteva specijalnu navaju. Ova komponenta dokazano utiče na povećanje potrošnje energije iz masti, pogotovo kada konzumiranje prethodi aerobnom treningu. Njena sposobnost da pospeši transport velikih molekula masti ka mitohondrijama, igra bitnu ulogu u celom procesu metabolizma masti i stoga je jedna od najvažnijih komponenti za ovaj preparat.

Uloga hroma u ovom kompleksu nije samo da optimizuje metabolizam ugljenih hidrata. Time što utiče na optimalan nivo šećera u krvi, hrom snižava cholesterol i pomaže balansu metabolizma, proteina i masti. Poznato je da ekstrakt biljke *Garcinia cambogia* utiče na supresiju apetita, a pored toga, vrlo bitna uloga ovog sastojka jeste sprečavanje sinteze masti, te na taj način i taloženje novih naslaga. Njegov partner u borbi smanjenja apetita je biljka *Yerba Mate*. Ovaj ekstrakt pored pomenutog, takođe povećava budnost i sposobnost koncentracije.

Dakle, sve ove supstance u kombinaciji ubrzavaju metabolizam, povećavaju iskoraćenje zaliha masti za oslobađanje energije, povećavaju budnost i smanjuju psihofizički zamor.

Multihypotonic Drink

Voda je osnovna materija preko koje se vrši razmena ostalih materija u našem organizmu. Posredstvom nje, mišići dobijaju hranu i lišavaju se štetnih materija. S druge strane, voda služi i za termoregulaciju, tako što isparava sa površine kože i snižava temperaturu tela. Ovo su osnovni razlozi zbog kojih je toku fizičkih napora veoma važno obezbediti adekvatan unos tečnosti.

Međutim, u toku treninga javlja se i potreba obnove energetskih rezervi koje se tada ubrzano troše. Ako se one iscrpe, telo mora da pređe na druge izvore energije, a to znači započinjanje procesa razgradnje mišića u energetske svrhe.

Multihypotonic drink predstavlja rešenje oba problema. On je u obliku tečnog koncentrata koncipiran da održi visok energetski nivo tokom intenzivnih napora i organizmu nadoknadi vitalne supstance tj. vitamine i minerale koje telo gubi znojenjem. On sadrži koktel prostih i složenih ugljenih hidrata, vitamina i minerala u cilju brzog ali postojanog priliva energije.

P r a k t i č a n za upotrebu z a h v a l j u j u c i pumpici, ovaj niskokalorični preparat savršen je za konzumiranje

u toku bilo k o j e aktivnosti, a posebno u toplim letnjim danima kada se telo više znoji. Jedna litra koncentrata dovoljna je za 65 litara gotovog napticaka.

AKCIJA 1170 RSD
Stara cena: 1300 RSD
Ušteda: 130 RSD



UPOZORENJE: Preporučena upotreba propisana od strane srpskih nadležnih institucija može se razlikovati od preporučene upotrebe propisane od strane proizvođača. Pre upotrebe konsultovati lekaru/nutricionistu. Ne preporučuje se osobama mlađim od 18 godina. Preporučene dnevne doze se ne smiju prekoracići. Dodaci ishrani nisu zamena raznovrsnoj ishrani.

ADRENALNI ZAMOR – IMA LI LEKA?

Da li se osećate hronično umornim?

Da li vam fali snaga i volja da se borite sa svakodnevnim problemima? Nemate dobru koncentraciju?

Da li ujutru teško ustajete iz kreveta i umorni ste, iako ste spavali i duže od 8 sati?

Da li imate problem da se uspavate?

Da li se sporije oporavljate od napornih treninga?

Da li ste često prehlđeni, bolesni i imate slab imunitet?

Da, moguće je da je vaš najveći problem ADRENALNI ZAMOR. Pođimo od glavog uzroka ovog problema – nadbubrežne žlezde. Naša nabubrežna žlezda je pod dirigentskom palicom hipotalamus i hipofize (ACTH). U stanju konstantnog stresa, koji je diktiran savremenim načinom života, naši endokrini dirigenti najviše stimulisu nadbubrežne žlezde. Ukratko, u prvom planu je „preterana stimulacija“ ovih žlezda koja sa vremenom dovodi do „relativnog iscrpljivanja“ istih. Naravno, ne zaboravimo da naše nadbubrežne žlezde imaju dva bitna elementa – koru i srž. Kora nadbubrežne žlezde proizvodi – kortizol (nadadev čuveni hormon stresa), aldosteron (reguliše balans natrijuma i vode), i naravno, tu su adrenalni androgeni (npr. DHEA). Srž nadbubrežne žlezde proizvodi adrenalin i noradrenalin.

Neki lekari naše nadbubrežne žlezde vide kao balansero stresa. U stresnim stanjima je uloga kortizola jako bitna, zadržavanje soli i vode koji se mogu izgubiti preteranim znojenjem, krvarenjem i sl., a naravno adrenalini i noradrenalin doprinose čuvenom „fight or flight“ mehanizmu (bori se ili beži). Sve u svemu, objektivno gledano naš „balansero stresa“ preko hipotalamo-hipofizne osovine do nadbubrežne žlezde naviknut je na tzv. akutni stres. Dakle, kratkotrajni intenzivni stres, npr. pobeći od predatora, odbiti napad drugog lovca, uloviti plen... Međutim, savremeni način života diktira tzv. hronični stres, čiji intenzitet može da varira, ali je stalno pristutan. Brige oko posla, porodice, političke situacije, partnerskih odnosa, materijalnog stanja...

Kada sumiramo sve navedeno, definicija ADRENALNOG ZAMORA je ta da je on skup simptoma koji nastupa kada nivo stresa, bilo da je reč o fizičkom, emocionalnom ili mentalnom, nadmaši sposobnost vašeg tela da kompenzuje taj stres.

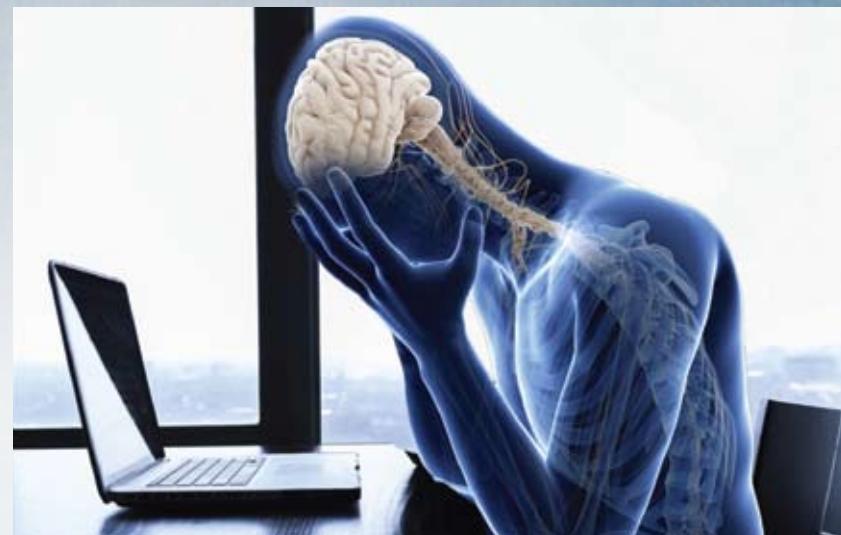
4 faze napredovanja „bolesti“

U prvoj fazi naše telo se uspešno bori protiv „konstantnih pretnjii“ povećanom produkcijom hormona nadbubrežne žlezde. Faza kompenzacije – povećan nivo kortizola, adrenalina, noradrenalina, DHEA, i posledično insulina. Zbog uticaja hormona stresa u ovoj fazi moguće je i porast krvnog pritiska.

U drugoj fazi dolazi do ekonomisanja raspoloživim resursima u cilju nesmetane produkcije kortizola kao prioritetnog hormona, pre svega na račun adrenalnih androgena i polnih hormona. U ovoj fazi „hormona ima“ toliko da se omogući normalno dnevno funkcionisanje, a u večernjim satima dolazi do karakterističnog „kraha“.

Treću fazu karakteriše još dublji hormonski jaz i pojava tzv. „pregnenolonske krađe“ (pregnenolon- prekursor i kortizola i polnih hormona) u korist kortizola, a nivoi polnih hormona i njihovih prekursora drastičnije trpe.

Cetvrta faza je faza „sagorevanja“ i kortizola i polnih hormona, kao i nekih neurotransmitera. Ovo je finalna faza adrenalnog „sagorevanja“, koja se karakteriše ekstremnim osećanjem umora, nižim krvnim pritiskom, padom libida, razdražljivošću, depresijom, apatijom, gubitkom telesne težine, napadima neutoljive gladi, potpunom



nezainteresovanosti za svet oko sebe. Oporavak u ovoj fazi je dugotrajan i težak. Uvod u Adisonov „sindrom“...?

Sve pomenute „simptome“ prati i povećana potreba za slanom hranom, jer su nivoi aldosterona „narušeni“ pa naše telo teže zadržava vodu i natrijum, a tu su i mogući problemi sa krvnim pritiskom.

Kako se izboriti?

Kvalitetna ishrana – proteini visoke biološke vrednosti (meso, sir, jaja, riba), zdrave masti (extra virgin maslinovo ulje, jezgrasti plodovi, riblje ulje, suplementacija omega-3, kokosovo ulje, maslac, domaća svinjska mast), složeni ugljeni hidrati (pirinač, krompir, ovsene pahuljice...+ vlaknasto povrće), redovni obroci – ne preskačite doručak!

Suplementacija vitaminima C i E, visokoapsorptivni oblici magnezijuma i cinka svakako da mogu pomoći, kao i lecitin.

Suplementacija melatoninom, ZMA, taurinom u periodu pre počinka može biti dobro rešenje vezano za kvalitet sna.



PANSPORT HOLOGRAMOM GARANTUJEMO KVALITET!

Kao vodeći uvoznik, a od skoro i proizvođač suplementacije, na teritoriji Srbije i BiH želeli smo da se ogradiamo od svih ilegalnih preparata koji se nalaze na tržištu i svoje proizvode smo i dodatno zaštitali PANSPORT hologramom. PANSPORT hologram se nalazi na svim proizvodima, na etiketi, pored samog imena proizvoda. Kako ne bi došlo do zabune, hologram se nalazi na svim proizvodima sledećih proizvođača: Pansport, Universal Nutrition, Natrol, AAEFX, Dymatize Nutrition, ProLab, Scitec Nutrition, Inkospo

Ukoliko primetite proizvod koji na sebi ima PANSPORT deklaraciju, ali nema hologram, najljubaznije vas molimo da nas obavestite i to telefonom na broj: 021/820-555 ili 062/111-0-999 ili putem email-a: info@pansport.eu.



Proizvođač	Proizvod
Isostar	Energy gel
	Hydrate & perform powder
	High protein bar
	High energy bar
	Hydrate & perform drink (flašica)
Inkospo	Xtreme Fitness 28 % protein
	Magnezijum 25 ml
	Xtreme Protein Giant
	Xtreme Low Sugar
	Energy gel
	L-Carnitine drink
	Red Voltage
Scitec	100 % Whey Protein 30 g
	Hot Blood 20 g
	Choco Pro bar
	Protein smoothie
	Mega Kre-Alkalyn
Dymatize	Elite Proteine bar
	Super mass gainer bar

Pripremili na kojim se ne lepi hologram



NEMOGUĆE NE POSTOJI JI

Da li znate da je Maks Born, dobitnik Nobelove nagrade za fiziku 1928. godine bio uveren da će fizika kakvu znamo nestati? Svoju samouverenost zasnovao je na jednačini koja je opisivala elektron, a koju je nedavno pre toga otkrio Pol Dirak. Iako se smatralo da slična jednačina upravlja i protonom, koji je u to vreme pored elektrona bio jedina poznata čestica, i da bi otkriće takve jednačine moglo značiti kraj teorijske fizike, upravo ove prepostavke bile su samo podstrek za brojna istraživanja i otkrića koja su nedugo zatim i usledila.

Kraj fizike se ne nazire ni sada, a upravo ovakve samouverene izjave čak i kada dolaze od nobelovca pravi su dokaz da nemoguće ne postoji.

Kada je reč o ograničenjima treba biti veoma oprezan jer postoji veliki rizik da se pogreši. Razgovarajući sa jednim lekarom pre desetak godina o mogućnosti da smanjim stepen telesnih masnoća na respektabilan i natprosečan nivo, izrazio sam zabrinutost da su moje telo i metabolizam jednostavno takvi i da to nije moguće jer će se organizam „braniti“ od svakog takvog pokušaja. Doktor se u potpunosti složio sa tim: „Svi u tvojoj porodici imaju sklonost ka gojaznosti, pa i ti. Nažalost, tu se ne može ništa.“ Ova izjava bila je deprimirajuća ali je istovremeno predstavljala i svojevrsno olakšanje jer sam gubio nadu da ću pronaći rešenje i popraviti izgled u meri u kojoj sam želeo.

Verovao sam stručnjaku i nisam sumnjaо u njegovu kompetentnost ali sam odlučio da ne odustanem u nameri da ostvarim svoju želju. Uz nešto istraživačkog duha, radoznalosti i hrabrosti otkrio sam da su mi fantastični rezultati sve vreme bili na dohvatu ruke i da je stanovište lekara zasnovano samo na glasinama u koje mnogi lako poveruju i odustanu.

Zdrav razum je često samo prosečno gledište većine koja uživa i najbolje se oseća u uobičajenom. Više o tome



mozete pročitati u knjizi „Kako živeti duže i osećati se bolje“ dvostrukog nosioca Nobelove nagrade Lajnusa Polinga, a posebno u sekciji o „neizlečivosti“ tumora. Davanje ozbiljnih izjava, makar zasnovanih i na najboljem uvidu u trenutno stanje stvari može da bude smešno, a u nekim slučajevima i tragično. „Ako ograničimo sebe samo na ono što se čini mogućim ili razumnim, prekidamo vezu sa onim što zaista želimo, a sve što preostaje su kompromisi“ rekao je Robert Fric.

Artur Šopenhauer smatrao je da svako uzima ograničenja sopstvenog polja posmatranja za ograničenja samog sveta, kako možete biti sigurni da su granice koje sebi namećete zaista stvarne? Kako ste poverovali u to? Siguran sam da niste probali sve pristupe i dali sve od sebe da nastavite još malo duže i malo žešće. Možda ste dosad otkrili niz pristupa koji ne daju rezultate. Pa šta? Da li su to svi pristupi koji postoje? Mislite li da niko ne zna pravi pristup? I, ono što volim iznova da naglašavam – mislite li da negde, upravo sada, neko suočen sa mnogo većim izazovima nego vi, ne ostvaruje

dramatičan napredak? Negde na svetu, baš u ovom trenutku, neko pomera granice za koje vi kažete da su nedostizne. Artur Klark je rekao: „Granice mogućeg mogu se definisati samo prelaskom preko njih u nemoguće,“ a ja vam kažem da je sve moguće nakon što u vašim mislima prestane da bude nemoguće.

Šta je vaš izgovor? Koliko je on zaista realan? Gde su vaše granice? Koliko vas one plaše? Razmislite, i nastavite da razmišljate o Šopenhauerovim rečima. Kad ste već tu, razmislite i o rečima Helen Keler: „Retko mislim o sopstvenim ograničenjima, i ona me nikad ne čine tužnom. Možda postoji samo dodir žudnje ponekad, ali on je kratkotrajan, kao povetarac koji prelazi preko cveća.“

Ne ograničavajte se mišljenjem nametnutim od strane većine zadovoljne uobičajenim i prosečnim. Ne smete to ciniti, osim ako ne težite da pripadate baš toj većini.

Ali vi imate drugačije ambicije, zar ne?

Za dodatna pitanja kontaktirajte me na iseni@XTNsity.com, ili potražite savet na www.XTNsity.com



PANSPORT VESTI

U Somboru je 21. maja tradicionalno održan 38. Somborski polumaraton. U trci je pored 800 takmičara iz 115 gradova, kako Srbije tako i okolnih država, učestvovalo i nekoliko takmičara iz Nepala i Velike Britanije dajući ovom takmičenju svetski nivo.

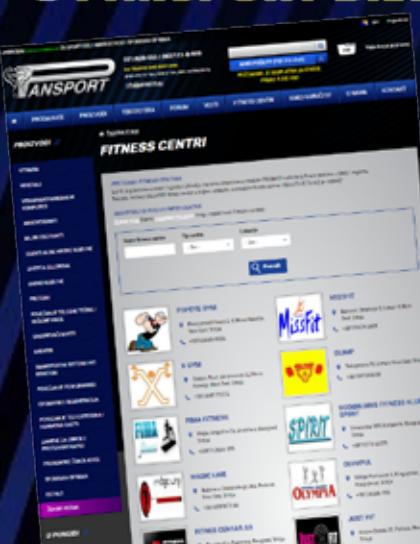
Atmosfera je bila sjajna, a lepo vreme okupilo je brojne posetioce koji su pored staze podrili učesnike. Naravno, ovakva manifestacija nije mogla proći bez nas. Pansport se pobrinuo da takmičare okrepi izotoničnim napicima za što lakši prolazak kroz cilj.

Svim učesnicima iskrene čestitke!



OGLASITE VASU TERETANU ILI FITNESS CENTAR U PANSport BILTENU I NA PANSport SAJTU

 **PANSport**
www.pansport.eu/fitness-centri.html



OGLAŠAVAJTE SE NA PANSport SAJTU U DELU FITNES CENTRI

www.pansport.eu/fitness-centri.html
pomoću osnovnog, srebrnog ili zlatnog paketa

**POSTANITE DEO
PANSport TIMA
I UNAPREDITE SVOJE POSLOVANJE**



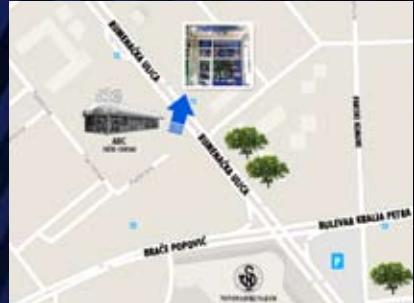
Dodatne informacije na fitnesscentri@pansport.eu

PANSport prodavnice

Novi Sad



Novi Sad, Dunavska 23, pasaž,
021/467-300, 062/808-46-08



Novi Sad, Rumenačka 108,
021/636-56-99, 062/808-46-09

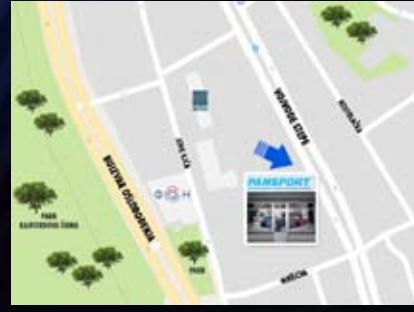


Novi Sad, Stražilovska 16,
021/533-613, 062/808-46-10

Beograd



Novi Beograd, YBC, lok.14, Bul. M. Pupina 10E
(Blok 12), 011/311-01-52, 062/808-46-05

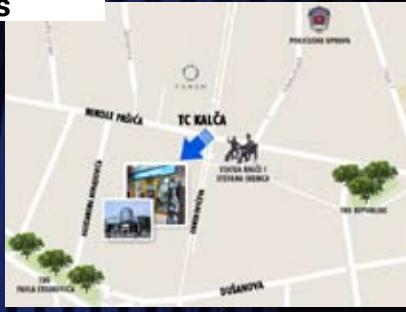


Beograd, Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523,
062/808-27-02



Zemun, Cara Dušana 64, 011/21-91-047,
062/808-46-07

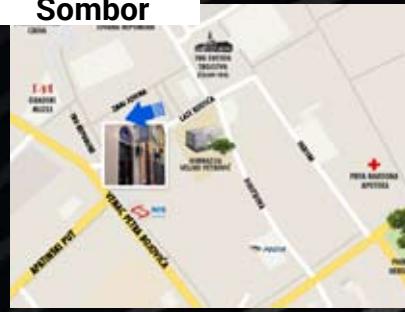
Niš



Niš, TC Kalča, lamela A, I sprat, lok. 5,
018/523-720, 062/808-46-14



Niš, Voždova 17, 018/512-370,
062/808-46-15



Sombor, Zmaj Jovina 3, 025/432-340,
069/808-27-04

Lokacije naših ostalih maloprodajnih objekata možete pogledati na poslednjoj strani biltena...

MALOPRODAJNI OBJEKTI PANSORTA

Radnim danima od 8:30 do 20:00 i subotom od 8:30 do 14:00

BEograd 1 TC FUTURA I sprat, Nemanjina 40, 011/365-10-70, 062/808-46-01

BEograd 2 TC MILLENNIUM, I sprat lok. 92, Knez Mihajlova 21, 011/32-86-763, 062/808-46-02

BEograd 3 Bul. Kralja Aleksandra 183, 011/24-56-030, 062/808-46-03

BEograd 4 Požeška 108a, I sprat (lokatal 26), 011/357-39-91, 062/808-46-04

BEograd 5 Vojvode Stepe 202, 011/39-62-523, 069-80-82-702

NOVI BEograd 1 YBC lok. 14, Bul. M. Pupina 10e (Blok 12),
011/311-01-52, 062/808-46-05

NOVI BEograd 2 TC PIRAMIDA, UTZ 6, lok. 8, Jurija Gagarina 151v,
011/22-83-205, 062/808-46-06

ZEMUN Cara Dušana 64, 011/21-91-047,
062/808-46-07

ZRENJANIN Milutina Milankovića, lokalitet 12 (kod
Nove pijace), 023/511-227, 062/808-46-20

NOVI SAD 1 Dunavska 23 (pasaž),
021/467-300, 062/808-46-08

NOVI SAD 2 Rumenacka 108, 021/63-65-699, 062/808-46-09

NOVI SAD 3 Stražilovska 16, 021/533-613, 062/808-46-10

NIŠ 1 TC KALČA I sprat, lok. 5, 018/523-720, 062/808-46-14

NIŠ 2 Voždova 17, 018/512-370, 062/808-46-15

KIKINDA Trg Srpskih Dobrovoljaca 50, 0230/421-349, 062/808-46-11

KRAGUJEVAC Cara Lazara 1, 034/363-808, 062/808-46-12

KRUŠEVAC Majke Jugovića 29, lok. 2, 037/441-301, 062/808-46-13

LESKOVAC Bulevar Oslobođenja 82, 016/244-864, 062/808-46-22

NOVI PAZAR Stevana Nemanje 44, 020/313-412, 062/808-46-21

SMEDEREVO Knez Mihailova, TC Don Žon lok. 4, 026/619-055, 062/808-46-17

SOMBOR Zmaj Jovina 3, 025/432-340, 069/808-27-04

SUBOTICA Korzo 7b, 024/524-755, 062/808-46-18

VALJEVO Kneza Miloša 38, 014/248-179, 062/808-46-19

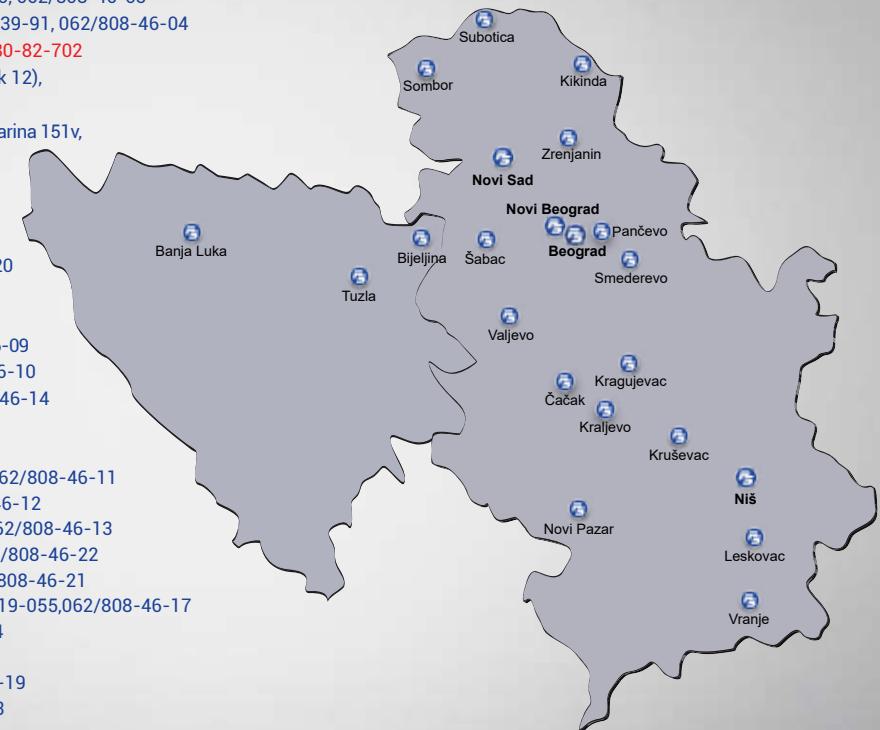
VRANJE Partizanska bb, 017/427-337, 062/808-46-23

ŠABAC Masarikova 5, 015/355-153, 062/808-46-16

BANJA LUKA Vidovdanska bb, +387 51/217-505

BIJELJINA Nušićeva 32, +387 55/203-021

TUZLA Đorđa Mihajlovića bb, lokal 9, +387 35/257-183



OVLAŠĆENE PRODAVNICE

ČAČAK Sport Trade, Gradsko šetalište bb, 064/176-26-19;

KRALJEVO Džin, Milana Toplice 26 (na Keju kod Caffe-a Koš), 063/80-33-618;
Fit Sport, Karađorđeva 13-15 (u dvorištu) lokal 17, 013/332-865;

PANSPORT svojim cenjenim potrošačima
starijim od 60 godina, koji brinu o svom zdravlju,
omogućava kupovinu sa popustom od 10% u svim
maloprodajnim objektima,
uz obavezno prilaganje lične karte na uvid. Molimo
penzionere da ne zloupotrebljavaju našu dobru volju
da im pomognemo da se brinu o svom zdravlju.

DOSTAVA PAKETA

Za dostavu paketa na kućnu adresu, važi sledeći cenovnik **kurirske službe BEX**:

paketi do 5 kg - 150 din; 5-10 kg - 240 din; 10-20 kg - 450 din; 20-30 kg - 540 din; 30-50 kg - 650 din;

50 - 70 kg - 800 din; 70 - 100 kg - 1000 din; preko 100 kg - 1000 + 10 dinara za svaki naredni kilogram.

Na primer paket od 150 kg koštaće 1500 din (paket do 100 kg košta 1000 din znači 100 + (50 x 10) = 1000 + 500 = 1500).

Za komitente koji pakete plaćaju pouzećem, na navedene cene se dodaje 30 dinara fiksno.

Za sve narudžbine preko 5000 din PANSPORT snosi troškove dostave;
ova pogodnost važi samo za MP cene, bez popusta.

**MOLIMO KUPCE KOJI NARUČUJU ROBU TELEFONOM ILI PREKO INTERNETA DA, UKOLIKO PO PRISPEĆU ROBE PRIMETE DA JE PAKET OŠTEĆEN,
ILI BILO KOJE DRUGE PROMENE NA PAKETU, ODMAH NAPRAVE ZAPISNIK SA DOSTAVLJAČEM BEX-A I PAKET VRATE BEZ PLAĆANJA SUME ZA DOSTAVU.**

**NAVEDENE AKCIJE U BILTENU VAŽE DO NAREDNOG IZDANJA I DOK TRAJU ZALIHE.
PANSPORT ZADRŽAVA PRAVO KOREKCIJE CENA I IZMENE AKCIJSKE PONUDE.**

KOMITENTIMA KOJI ROBU NARUČUJU PUTEM TELEFONA/INTERNETA

Pansport obaveštava cenjene kupce da će svi paketi naručeni preko interneta ili veleprodaje Pansport-a (021/820-555, 021/820-245 i 062/111-0-999) do 14h radnim danom biti poslati istog dana, što znači da će u većim gradovima korisnici dobiti paket već dan nakon naručivanja. Ovo je zagaranovano ukoliko je roba na lageru veleprodaje Pansport-a. Sve ostale narudžbine koje pristignu do 16h u toku radnog dana biće realizovane u toku sledećeg radnog dana, osim ako robu naručujete u petak, robu šaljemo tek u ponedeljak iz razloga što kurirska služba subotom radi dostave paketa samo u većim centrima (SU, SÖ, BG, KG, KV, NI...). Od dana slanja paketa rok za dostavu je 24-48 sati, a o tome će Vas obvestiti naš kolega, koji prima Vašu narudžbinu.

NAPOMENA: Ukoliko je narudžbina primljena dan uoči praznika, biće realizovana prvog sledećeg radnog dana.